

ミニトマト
「キャロルパッション」で
アクアパッツァ

ミニトマトのレシピ



見た目が豪華なアクアパッツァは、
作ってみると意外と簡単！

材料 (2人分)

鯛……1尾(約350g) 白ワイン…… 200cc
アサリ…… 150g 塩・こしょう……適宜
ミニトマト…… 12個 オリーブオイル……適宜
ニンニク…… 1片 タイム…… 2枝
グリーンオリーブ……12粒 イタリアンパセリ、タイム
アンチョビ…… 2枚 ……適宜

下ごしらえ

鯛は内臓、背びれ、ひれ、うろこをきれいに取って水洗いする。

鯛の内臓部分にタイム 1枝を入れておく。

アサリは砂抜き、貝同士をこすり合わせて洗う。

ニンニクは皮をむき、半割りにする。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル大さじ 1 とニンニク 1/2 片を入れて熱する。香りがたってきたら、鯛が右頭になるように入れ(器に盛った時に表面になる側から焼く)、軽く焼き色がつくように焼く。両面を焼いたら取り出しておく。
- ② 深めの鍋にオリーブオイルと残りのニンニク、アンチョビを入れて熱する。香りがたってきたら、(1)の鯛を左頭になるように入れる。鯛にタイム 1 枝の半量をちぎってのせ、まわりにミニトマト、グリーンオリーブ、アサリを入れる。さらに鯛の上に残りのタイムをのせ、白ワインを注いでフタをして 5 分間蒸し焼きにする。
- ③ スープの味をみて足りないようなら、塩・こしょうで調える。
- ④ 器に盛りつけてスープ(ソース)をかけ、飾りにハーブを添える。