

◎ 魚介のトマトスープ ◎

2024年2月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

白身魚（真鯛・鱈など）	2切
有頭海老	4尾
あさり	100g
ムール貝	4個
ミニトマト	8個
たまねぎ	1/4個
にんにく	2片
エリンギ	1本
ブロッコリー	1/3個
オリーブオイル	適量
A白ワイン	50cc
A水	550cc
Aトマトペースト	大さじ1
A塩	適量
A白胡椒	適量
Aローリエ	1枚
Aオレガノ（あれば）	ひとつり
レモン	1/2個
イタリアンパセリ	1枝



■コメント■

絶対間違えない、魚・海老・貝の旨味たっぷりの魚介のトマトスープです。

2015年11月にブイヤベースをご紹介しましたが、今回は手に入りやすい魚介を煮込んでいただければと思います。

レシピでは冷凍した鯛の切り身が残っていたので入れていますが、今の時期でしたら鱈が良いと思います。

あとは、ホタテやイカなど入れてもいいですね。



シチリアのマーケット風景

- 1 たまねぎは薄切りに、にんにくはみじん切り、エリンギはスライスしておく。
- 2 白身魚は塩をふり、霜降りをしておく。海老は背わたを取っておく。
鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、あさり・ムール貝・海老・エリンギを入れ軽く炒めたらAを入れて蓋をして煮込む。ムール貝とあさは口が開いたら海老と一緒に取り出し、ミニトマトとブロッコリーを加える。
- 3 10分前後煮込み、ムール貝・あさり・海老を戻し温め、味をととのえる。
- 4 皿に盛り付け、串切りしたレモンとイタリアンパセリを添える。