

## ◎◎ メバルのアクアパッツァ ◎◎

## ■材料（2人分）

|            |             |                    |       |
|------------|-------------|--------------------|-------|
| メバル        | 1尾(20cmくらい) | 白ワイン               | 100cc |
| アサリ        | 8個          | 水                  | 50cc～ |
| 有頭エビ       | 2尾          | 黒オリーブ              | 8個    |
| プチトマト      | 10個         | ケッパー（塩漬けのものは塩抜きする） | 大さじ1  |
| ニンニク       | 2片          | イタリアンパセリ           | 適量    |
| オリーブオイル    | 大さじ2-3      | 塩・胡椒               | 適量    |
| 赤唐辛子(種はとる) | 1本          | レモン汁               | 適量    |

ここがポイント！メバル 

大きな目が張り出して見えることから「目張」と呼ばれるようになったそうです。目の色が澄んでいて、背中のスジが鮮やかなものを選ぶのがポイントです。びっしりとついたウロコを丁寧に取りましょう。次にエラを引き出し、最後に身の右側に隠し包丁を入れてワタを取りだします。エラから菜箸を入れてエラとワタを取る方法もあります。

- 1 アサリは砂抜きをする。
- 2 メバルはウロコを取り、腹を開いて内臓を取り出し水洗いし、水気をしっかり取り除き、塩・胡椒をした後、腹にニンニクやハーブの茎やセロリの葉をつめておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが出たら、いったんニンニクを取り出し、メバルを入れて両面に焼き色をつける。
- 4 アサリと有頭エビを加え白ワインと水を注ぎ、ニンニクを戻し入れ、プチトマト・黒オリーブ・ケッパーを入れて、塩・胡椒をして蓋をして蒸し煮にする。
- 5 アサリの殻が開き、魚に火が通ったらフタを取り、アサリと有頭エビを取り出して煮汁をさらに煮つめる。
- 6 メバルを器に盛り、残りの煮汁にオリーブオイルとレモン汁を加えて魚にかけ、イタリアンパセリを飾る。

ばん くみこ先生（東京出身 B型）

メバルは春が旬というイメージですが、瀬戸内海でとれるメバルは秋～産卵前までが脂ののってとても美味しいです。これからの時期でしたら、カサゴも美味しいですね。一尾丸ごとのお魚のほうが見た目は華やかですが、ご家族が多い場合は切り身でも簡単にできます。あさりがない場合は、代わりにアンチョビを入れてください。

アクアパッツァ (acqua pazza) は直訳すると、「狂った水」。魚介類を水や白ワインで煮込む調理法です。イカやムール貝など好みの魚介を加えてアレンジしてみてください。



伝統の白ワイン！



## ラ・カップッチーナ ソアーヴェ



では、ラ・カップッチーナ社のソアーヴェとは！？

ワイン法ではガルガーネガ種70%以上でその他トレヴィアーノ、ピノ・ビアンコなどを加えてもよいとなっていますが、このソアーヴェはガルガーネガ100%。このブドウのもつ個性を最大限に引き出したい！という想いからです。また、収穫が通常よりも遅い9月下旬。丁寧にブドウ実を選び収穫していきます。

アーモンドや花を思わせる華やかな香り、デリケートなバランスのとれた味わいは最後にアーモンドを感じます。

魚料理との相性はもちろん抜群です。ぜひ、アクアパッツァとも合わせてお楽しみくださいませ！

産地：ヴェネト州

ブドウ：ガルガーネガ100%

格付：ソアーヴェDOC

イタリアを代表する白ワインといえば、ソアーヴェ☆メールにも記載しましたが、ベラティーナではソアーヴェとキアンティの入荷はとて、慎重に行います。ワイナリー、ワインにより価格と品質の差が大きいと、誤解されてしまっていることがあるからです。

やっぱりソアーヴェはおいしい！そう、思っただけだと確信したワインだけがベラティーナの棚に並びます。その中のひとつが、このカップッチーナ社のソアーヴェです。

1890年からこの地でワイン造りを開始したテッサーリ家、カップッチーナはその名の由来となった15世紀にカプチン派の修道僧が立てた教会を所有しています。現在は栽培家であるシスト、醸造家であるピエトロ、広報担当であるエレナの3兄弟でワイナリーの運営を行っています。

いち早く収量制限の重要性に気づいた彼らはこの地でグーヨへの変換が最も進んだ生産者でもあったことは、実は大きな改革です。この改革が遅れた生産者がヴェネトには多く存在し、品質の改善が遅れた一因となっているからです。

また期を同じくして無農薬栽培の導入も彼らが目指す伝統品種の個性と生まれ育ったこの地の土壌の個性をワインに反映させるために必然の選択でした。醸造過程でも畑での作業の流れを受けて過度な技術による厚化粧をせず、よりブドウ本来の個性を生かせる手法をとるように心がけています。例えば小樽熟成を行うソアーヴェでもバリックでなくトノーを選択する等、デリケートな酒質を大切にしているワイナリーです。



750ml ¥1900 (税別)