

■材料（4人分）

スケソウダラ(ホウボウ・キンキetc)1尾	
スルメイカ	1杯
有頭エビ	4尾
アサリ	150g
ムール貝	4個
サフラン	ひとつまみ (ぬるま湯100ccにひたす)
ダイストマト缶	400g
赤唐辛子(種をとり除く)	2本
黄パプリカ	1/4個
ローリエ	1枚
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	適量

スープ

金目鯛の頭	1尾分
タマネギ	1/2個
セロリ	1/2本
白ネギ	1/2本
ニンニク(みじん切り)	2片分
オリーブオイル	適量
白ワイン	400cc
水	500cc
ローリエ	1枚
タイム	3枝

アイオリソース

卵黄	1個
マヨネーズ	大さじ2
ニンニク(すりおろし)	1/2片分
生クリーム	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	少々



メインのお魚（スケソウダラぶつ切）

- 1 タラはウロコとエラと内臓を取り除き、ぶつ切りにする。金目鯛頭とタラは霜降りする。
- 2 イカは内臓を取り輪切りにし、エビは背ワタを取る。アサリは砂出しをする。
- 3 タマネギはくし切りに、セロリと白ネギは1cmにカットする。
ニンニクはみじん切りにする。パプリカは一口大にカットす
- 4 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、金目鯛の頭とタラの頭と身を強火で炒め焼き色をつける。
- 5 別の鍋でタマネギ・セロリ・白ネギをオリーブオイルで炒め、焼いた金目鯛頭とタラの頭を加える。白ワイン、水、ローリエ、タイムを加え20分弱火で煮だす。漉してベースのスープをつくる。
- 6 ベースのスープを鍋に戻しサフラン水（100cc）とダイストマトを加える。ローリエ、タラの身、イカ、エビ、パプリカ、赤唐辛子を加え10分ほど弱火で煮込む。アサリとムール貝を加えて煮込み、貝が開いたら塩・胡椒で味をととのえる。
- 7 煮込んでいる間にアイオリソースの材料をまぜあわせておく。盛り付けて、好みでアイオリソースを加えていただく。

ばん くみこ先生のコメント☆

寒くなってきたので、体も心も温まるブイヤベースのご紹介です。今回はきちんとベースのスープを取りたかったのでお魚屋さんで安く手に入る魚の頭でスープをとってみました。この時期ですと、メインのお魚は、タラ・ホウボウ・キンキがおすすめです。スープをしっかりとなれば、お魚は切り身をつかっていただいても大丈夫です。今回はソケソウダラの白子も入れたのでこくがでて美味しくできあがりました。手間暇がかかりますが、これこそ究極に贅沢なスープですね。その分、アイオリソースは簡単な作り方にしました。

