

◎◎ パプリカのアンチョビトマトオイルマリネ◎◎

■材料(4人分)

パプリカ赤・黄	2個
冷凍ブラックタイガー	6尾
片栗粉・塩・白ワイン	適量
ドライトマト	2個
水	100ml
アンチョビ	2フィレ
オリーブオイル	大さじ2
バジルの葉	好みで適量



- 1 ガスコンロに餅焼き網をセットし、パプリカをのせ、焦がすように全面を焼く。(トースターでもよい)水にとり手で皮をむく。キッチンペーパーで水分を吸い取る。3cmサイズに切る。
- 2 海老は流水で解凍し、背ワタを取って片栗粉でよくモミ洗いをし、流水でよくすすぐ。小鍋に湯(分量外)をわかし、塩・白ワインを入れ、海老を殻ごと茹でる。海老が赤くなったらボウルに取り出し、ボウルに茹で汁も入れ、ボウルごと氷水に充ててゆで汁の中で海老を冷やす。冷えたら皮をむく。
- 3 ドライトマトをさっと水ですすぎ、小鍋に入れ、水を注ぐ。柔らかくなるまで約30分置いて置き、柔らかくなったらドライトマトだけ取り出し、3ミリ角に切り、再び戻し汁の入った小鍋にもどし火にかける。
- 4 焦がさないように時々混ぜながら火を調節し、水分がほとんどなくなるまで煮詰める。アンチョビ、オリーブオイルを加えて中火にかけ、混ぜながらアンチョビを溶かす。アンチョビが溶けたら火を止める。塩・コショウで味を整える。
- 5 ②を冷まして①のパプリカ、②の海老を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす
- 6 皿に盛り付け、バジルの葉を添える。



■ 海老の湯で方 ■

海老は殻に海老らしいよい香りが強い。殻ごと茹でることで香りが逃げにくい。それでも茹で汁に海老の香りが逃げるため、冷ますときは茹で汁ごと急冷し、一度殻から抜けた海老の香りを再び海老にもどすとよい。茹ですぎると固くなるため、茹ですぎに注意する。海老を入れずにしっかりアンチョビトマトオイルに漬けておけば1週間ほど冷蔵保存できる。アンチョビトマトオイルはたっぷり作っておくとパスタやサラダ、魚料理の味付けに便利。