

◎ ムール貝のズッパ ◎



@Bellatina

■材料（4人分）

ムール貝	800g
ニンニク	1片
オリーブオイル	30cc
エシャロット（みじん切り）	大きじ2
白ワイン	80cc
トマト	1個
イタリアンパセリ	4本
水	120cc
塩・胡椒	適量
バケツト	適量

- 1 ムール貝は貝どうしをこすりあわせて表面の殻の汚れを洗い、足糸を抜く。
- 2 ニンニク、エシャロット、イタリアンパセリはみじん切りにする。トマトは湯むきして角切りにする。
- 3 鍋にムール貝を入れ、オリーブオイルとニンニクを入れて蓋をして中火で軽く蒸し香をだし、エシャロット・白ワイン・トマト・水・イタリアンパセリを入れて蓋をしてときどき鍋をゆすりながら中火で煮る。
- 4 塩・胡椒で味をととのえ盛り付け、バケツトを添える。

ばん くみこ先生のコメント★

ズッパ（ZUPPA）とはスープのことです。煮るだけの簡単シンプルなお料理ですが、エキ스가たっぷりです。美味しいズッパ（スープ）を堪能できます♪

今回はトマト&イタリアンパセリを入れましたが、レモン汁&生クリーム&タイム&カイエンペッパーやココナッツ&鷹の爪&パクチーで仕上げるのもおすすめです！

ポイント ムール貝（Cozze）

繁殖力が強いムール貝ですが、日本でとれるムール貝は身が小ぶりですが美味しいですね。ムール貝からでた美味しい出汁をトマトと煮詰めてパンやパスタに絡めるだけなのにとっても贅沢な1品になります。ムール貝は砂抜きが必要はありませんが、貝の表面が汚れているのでしっかり洗いましょう。

足糸は貝の細いほうから下に向かって引っ張ると簡単にとれます。