

◎魚介スープのクスクス◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

クスクス	2/3カップ（100g）
熱湯	300cc
サフラン	ひとつまみ
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1片
タマネギ	1個
オリーブオイル	大さじ1
ズッキーニ	1本
トマト	1個
アサリ	200g
白ワイン	60cc
白身魚（タイやタラなど）	2切
エビ	4尾
塩・胡椒	適量



**ここがポイント <クスクス> **

クスクスの材料は小麦粉と水です。指で混ぜて粒になるようにそばろ状にします。以前もご紹介したのですが、戻すときの水分量は1：1になります。サラダに入れたり、今回のようにスープの旨味を吸わせる食べ方もおすすめです。モロッコでは、ケスカスという2段になった鍋を使います。下段でスープを煮込み、その蒸気を使ってクスクスを蒸します。

<コメント>

ちょうど今の時期アサリがぷっくりとしていて美味しいので、アサリの入った魚介スープでクスクスを戻しました。魚介は火を通しすぎてしまうとパサつくので気を付けましょう。サフランを入れることで色と香りが良くなり、旨味たっぷりで贅沢な一品になります。



1

熱湯にサフランを入れて色をだしておく。ニンニクはみじん切り、タマネギは薄切り、ズッキーニとトマトは1cmくらいの角切りにしておく。白身魚は食べやすい大きさに切っておく。

2

鍋にオリーブオイル（大さじ1）とニンニクを入れ火にかける。ニンニクの香りがでてきたら、タマネギを入れて炒める。タマネギがしんなりしたら、ズッキーニとトマトを加え炒める。

3

砂抜きしたアサリとワインを入れて蓋をする。アサリの口が開いたら一度アサリを取り出し、白身魚とエビを入れて熱湯（サフラン入り）を加えて5-6分煮込み、アサリを戻して塩・胡椒で味を整える。

4

ボウルにクスクスを入れ、3の魚介スープ2/3カップとオリーブオイル（大さじ1）を加えてさっと混ぜあわせ、10分おいておく。クスクスをフライパンに入れて火を入れてパラパラになるまで乾煎りする。

5

器にクスクスを盛り、3の魚介スープをかける。