

◎真鯛のアクアパッツァ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

真鯛	1尾
貝（白貝・ハマグリ・アサリ・ムール貝）	600g
プチトマト	12個
ニンニク	2片
アンチョビ（チューブ）	小さじ1
ケイパー	大さじ1
白ワイン	200cc
水	100-150cc
オリーブオイル	大さじ1 1/2
EXVオリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量
イタリアンパセリ	1枝



1 鯛は内臓とウロコを取り除き、塩・胡椒で下味をつけておく。

2 貝はよく洗い、砂抜きしておく。ニンニクは皮をむいて潰し、プチトマトはヘタを取り、イタリアンパセリはみじん切りにしておく。

3 大きめのフライパンに、オリーブオイルとニンニクを入れ、魚の表面を中火で焼き付ける。

4 フライパンにアンチョビ・ケイパー入れ、ニンニクを取り出し、アンチョビ・ケイパーを加えさらに貝類を入れて強火にして白ワインを加える。アルコール分を飛ばしながら蓋をして貝の口が開くまで待ち、殻が開いたら貝類は取り出し、水とプチトマトを入れる。

5 ゆっくりスープを回しかけながら魚に火入れをし、火が通ったら皿に盛りつける。貝類をフライパンに戻して軽く温めに魚介ソースと共に盛りつけ、最後にイタリアンパセリとEXVオリーブオイルをまわしかける。

<コメント>

今回は魚介のうまみがたっぷり楽しめるアクアパッツァです。2013年の11月に「メバルのアクアパッツァ」をご紹介しています。その時はメバル・アサリ・有頭エビを入れました。魚屋さんに行ったら色々な貝がセットで売っていて、その横に可愛いお顔の鯛もいたので「これはアクアパッツァを作るしかないだろう！」となりました。

とても簡単で、美味しいレシピです。私のように心惹かれる美味しそうな魚介類と出会ったら是非作ってみてください。

**ここがポイント

<アクアパッツァ Acqua pazza> **

アクアパッツァを直訳すると、「狂った水」です。魚介類を水や白ワインで煮込む調理法です。海の幸が豊富な南イタリアの料理さんが、船の上で調理していたのが発祥と言われています。使うお魚は自身魚ならなんでもOKです。もちろん、切り身を使っても大丈夫です。

今回のレシピにはアンチョビを入れているので塩味は十分かと思いますが、お好みで調整してください。