

◎ 小鯛のワイン蒸し ◎

2022年11月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

小鯛	1尾（300g前後）
マッシュルーム	4個
プチトマト	6個
白ワイン	200cc
ニンニク	1片
ケイパー	大さじ1
アンチョビ（チューブ）	小さじ1
タイム（ドライ）	適量
オリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量
Ex.V.オリーブオイル	適量



<コメント>

スーパーで小鯛が可愛く陳列されていました。アクアパッツァは2回レシピをご紹介しているし、アサリも無かったので簡単にワイン蒸しにしました。

ちなみに2013年の11月に「メバルのアクアパッツァ」・2020年7月に「真鯛のアクアパッツァ」をご紹介しています。その時は、貝をたっぷり入れたレシピにしています。今回は材料も少なく、気軽に作っていただけたと思います。

シンプルに仕上げていますが、お好みでバターやお醤油をかけていただいてもよいです。



- 1 鯛は内臓とウロコを取り除き、塩・胡椒で強めに下味をつけておく。
- 2 ニンニクは皮をむいて潰し、プチトマトはヘタを取り、マッシュルームは半分に切っておく。
- 3 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その横でマッシュルームを炒める。
- 4 白ワイン・ケイパー・アンチョビ・タイムを加え、蓋をして魚に火が通るまで蒸し煮にする。
- 5 皿に盛り付け、お好みでEXVオリーブオイルをまわしかける。