



アクアパッツァ

イタリア



材 料 (3 人分)

鯛	1尾
アサリ	10個程度
ブロッコリー	4～5房
パプリカ (赤・黄)	1/4 ずつ
ディル	適宜
オリーブ油	大さじ2
白ワイン (酒)	大さじ2
にんにく (スライス)	1片
レモン汁	小さじ2
岩塩・粗びき黒コショウ	少々

使用した容器：満水容量 1,100mL の耐熱皿

(品番 HOV-110)

作 り 方

- 1 さばいた鯛の胴たい部分に切り込みを入れる。(両面)



- 2 アサリは殻同士をこするように、水で良く洗う。

- 3 アサリを 50℃のお湯に 15 分程度浸け、砂抜きする。

- 4 ブロッコリーは小房に分け、水洗いする。

- 5 パプリカは細切りにする。

- 6 耐熱皿にオリーブオイル、白ワイン、にんにく (スライス) を入れる。

- 7 鯛、アサリを耐熱皿に入れ、岩塩をかける。

- 8 ふんわりラップをして、600w の電子レンジで 4 分加熱する。

- 9 一度電子レンジから取り出し、ブロッコリー、パプリカを入れ、汁を回しかけて再度 3 分半加熱。

※加熱後、鯛に火が通っていない場合は、追加で 1 分～加熱してください。

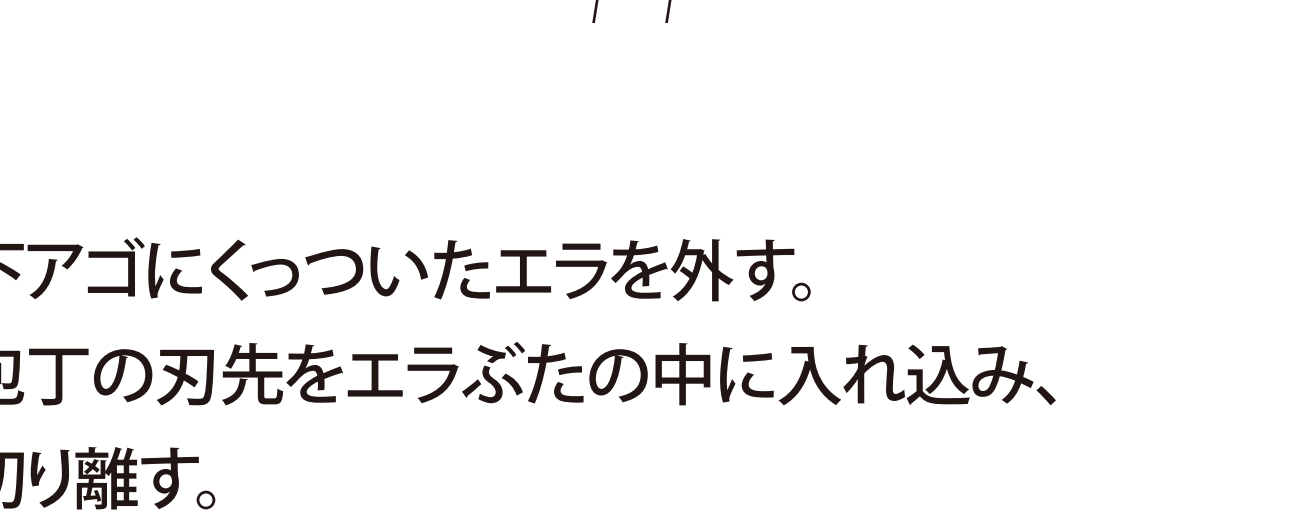
- 10 粗びき黒コショウとレモン汁をかけて、お好みでディルを添えて、できあがり。

■鯛のさばき方

- 1 鯛は水洗いし、汚れを落とす。

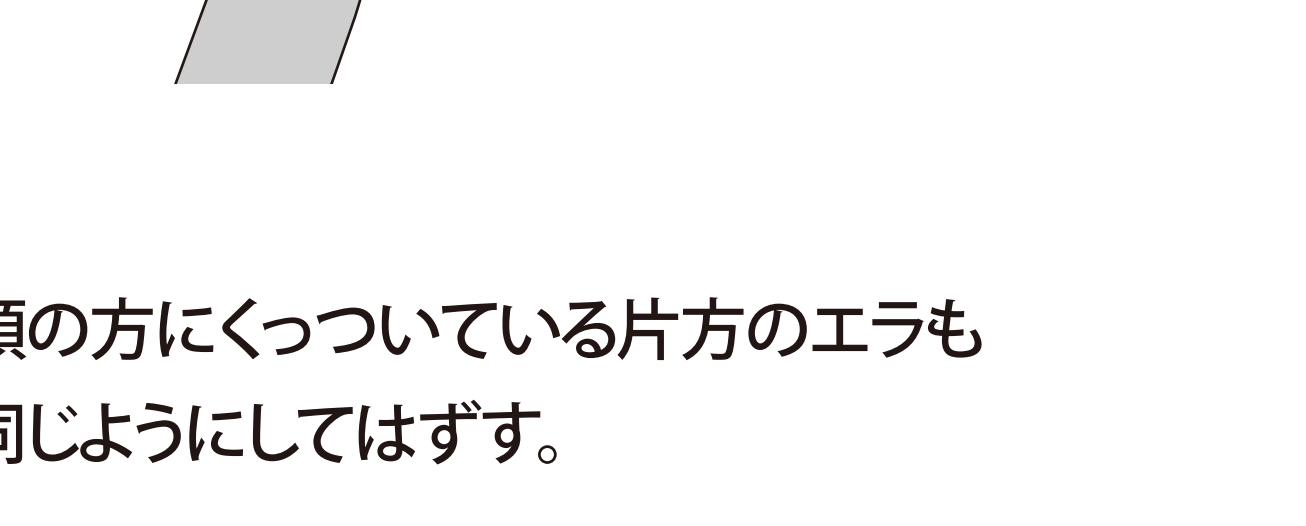
- 2 鱗取りで両面しっかりと鱗を取る。

アゴ部分、ヒレ周りの鱗も取る。



- 3 下アゴにくっついたエラを外す。

包丁の刃先をエラぶたの中に入れ込み、切り離す。

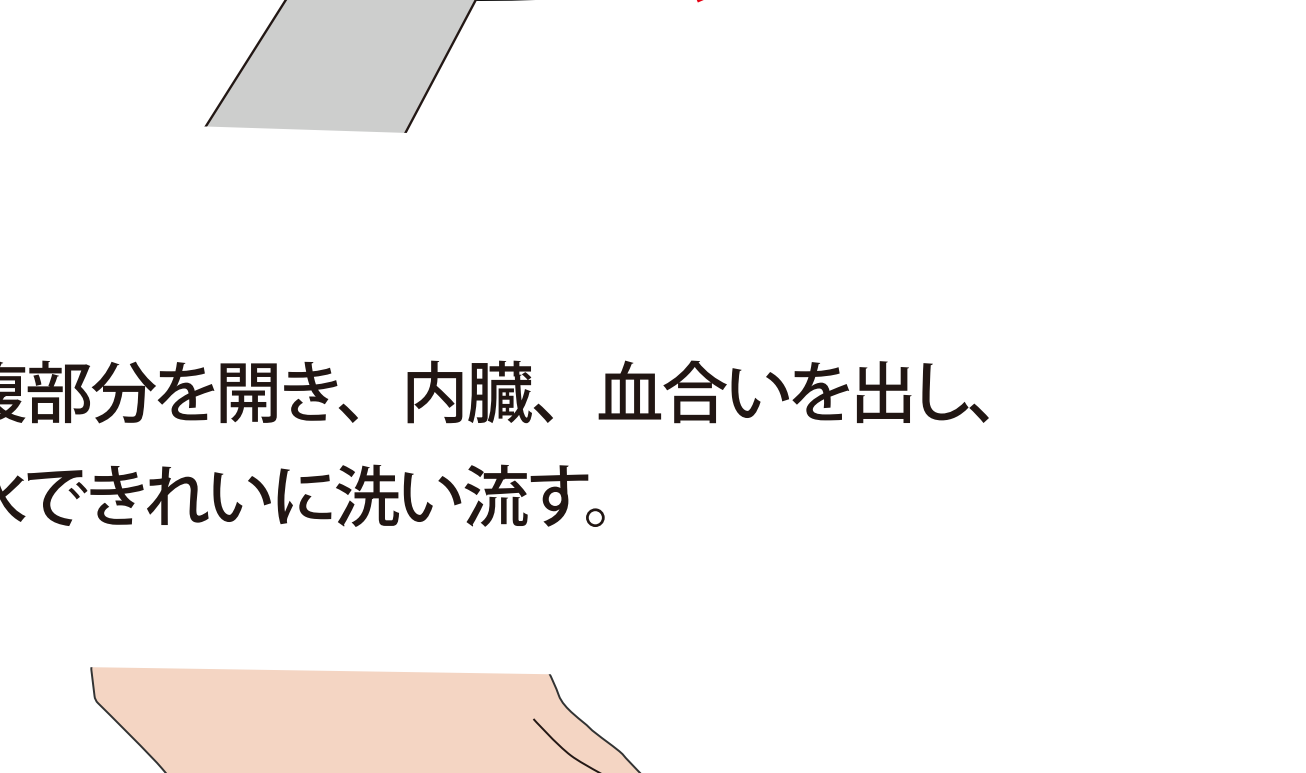


- 4 頭の方にくっついている片方のエラも同じようにしてはずす。

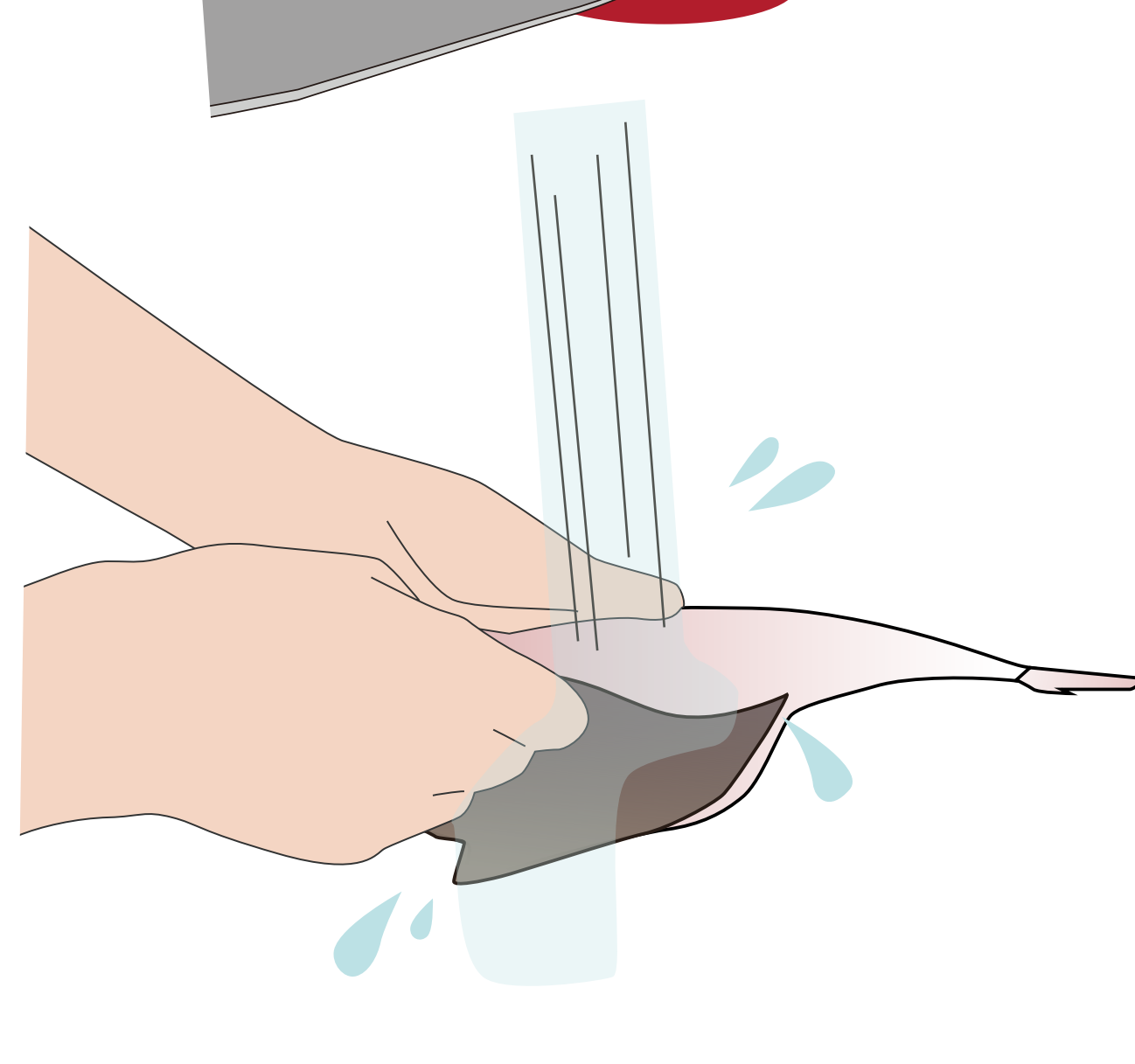
- 5 エラが切れたらそのまま包丁でエラをかき出す。



- 6 ヒレ、背びれは包丁で切り落とす。



- 7 腹部分を開き、内臓、血合いを出し、水できれいに洗い流す。



- 8 塩を少々振り、15 分ほどおいて水で洗い、キッチンペーパーで水気を良くふき取る。