



おいしいお水を使った
**かんたん
レシピ**
VOL.11

たっぷりの野菜と魚介類を入れた冬のごちそう
バイヤベース



作り方

- ①タマネギ、ニンジン、セロリ、長ネギを約5mm角の角切りにする。
- ②エビは殻をむき、背わたを取る。ワタリガニは甲羅をはずし、ガニ(エラの部分)を取り、はさみで解体する。
- ③オリーブオイルを鍋に引き、鷹の爪を入れて、香りが出たらニンニクのみじん切りを入れる。キツネ色になったらタマネギ、ニンジン、セロリ、長ネギを入れ、弱火で炒める。
- ④野菜に火が通ったら白ワインを入れ、アルコールを飛ばし、少々煮詰める。煮詰まったら水、ケチャップ、ダストマトを入れる。
- ⑤白身魚に塩、ホワイトペッパーを振り、皮目からパリッとするまでフライパンで焼く。
- ⑥④に⑤の白身魚、アサリ、ムール貝、ホタテ、ワタリガニ、エビを入れて15〜20分煮込む。最後にイカを入れて火を通す。
- ⑦塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。
- ⑧エクストラバージンオイルを回しかけ、フレッシュバジルをのせてでき上がり。

魚介類は
シーフードミックス
300gでもOK!

材料(4人分)

- タマネギ…2分の1個
- ニンジン…2分の1本
- セロリ…1本
- 長ネギ…2分の1本
- 白身魚…4枚
(マダイ、ヒラメ、タラ、キンメダイなど)
- アサリ…12個
- ムール貝…4個
- イカ…8切れ(輪切り)
- ホタテ…4個
- ワタリガニ…1尾
- エビ…4尾
- オリーブオイル…50cc
- 鷹の爪…1本
- ニンニク…2片
- 白ワイン…100cc
- ケチャップ…50cc
- ダストマト缶…200cc〜300cc
- 水…500cc
- エクストラバージンオイル…少々
- 塩、ホワイトペッパー…少々
- フレッシュバジルまたは乾燥バジル…適量

アイオリソースは
材料をすべて
混ぜるだけ!

マヨネーズ…100g
おろしニンニク…1片分
エクストラバージンオイル…50cc
塩、コショウ…少々
お好みでカイエンペッパー



教えてくれた先生

「トラットリアバッカーノ」
嶋巣 誠さん

トラットリアバッカーノ

福島市早稲町4-16 ラヴィアレー一番丁2階
TEL024-525-8602
営業時間/11:30~15:00(ラストオーダー14:30)
17:30~23:00(ラストオーダー22:00)
定休日/日曜日

魚介類はシーフードミックスでもOK。

野菜は、きのこ、ズッキーニなどを入れるのもおすすめ。

アイオリソースにつけて食べると、さらにおいしさがアップします。