

おいしい  
お水を使った

# かんたん レシピ

VOL.4

## アクアパッツァ

イタリアの代表的な魚料理です。魚の活きの良さがおいしさのポイント。カブ、大根、ブロッコリーなど野菜と一緒に煮込んでもOK!



### 作り方

- ①魚に適量の塩をふる。
- ②油をひいたフライパンに①を入れ、両面に色がつくまで焼く。  
(裏返すとき、皮が剥がれないように注意)
- ③②を一度取り出して、再びフライパンに油をひく。
- ④みじん切りにしたニンニクを入れ、きつね色になるまで炒める。
- ⑤④に②の魚と水を入れて火にかけて、沸騰したらアサリと塩を入れる。
- ⑥落としぶた(クッキングシートでも可)をして、約10分煮つめる。
- ⑦器に盛ったら輪切りにしたミニトマトを飾り、適量のパセリとオリーブオイルをかけたらできあがり。

### 材料(2~3人分)

- 魚(キンメダイ)…400g
- ニンニク…1個
- 塩…10g
- 水…400cc
- アサリ…15コ
- ミニトマト…4つ
- パセリ…適量
- オリーブオイル…適量

### ワンポイント アドバイス♪

魚は真鯛、  
メバルなどの  
春の魚でも代用  
できますよ!

教えてくれた先生

菅野大地さん

### ■トラットリア アルベロ

福島市栄町12-13 おさらぎビル1階 ☎024(529)7014  
11:30~14:00、18:00~23:00(ラストオーダー22:00)  
※金、土曜日は18:00~24:00(ラストオーダー23:00)  
定休日/日曜(月曜が祝日の場合は日曜も営業、月曜定休)