

平目・真鯛のアクアパッツァ

～鯛料理～

(約4人分)



■材料

真鯛	1尾・・・うろこ、えら、はらわたを取り斜めに切り目を入れる しっかり塩胡椒をする（おなかを切らず筒抜き）お腹の中も忘れずに！
剣先イカ	1／2杯（大きさにより数適宜）・・・はらわたを取って輪切り
あさり	15個・・・砂抜きをする
芝えび	8匹・・・背わたを取る
黒オリーブ	8個・・・種を抜く
グリーンオリーブ	8個
ケッパー	大さじ1・・・水洗いしみじん切り
オリーブオイル	150cc
トマト	3～6個・・・ザク切り
にんにく	2片・・・つぶして2～3片に切る
鷹の爪	2本・・・種を抜き1／2に切る
パセリ	少々・・・みじん切り
白ワイン	200cc
レモン汁	少々
塩胡椒	

■作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、鷹の爪を入れにんにくがきつね色になるまで炒める。
- ② 鯛を入れ両面きつね色になるまでしっかり焼く
- ③ 剣先イカ、あさり、芝えびを入れ、塩胡椒、黒オリーブ、グリーンオリーブ、ケッパー、パセリ、白ワインを入れ最後にトマトを入れ蓋をして中火で5、6分蒸し煮をする。
- ④ レモン汁を加え、辛いようであれば水で少し薄め味を整える。
- ⑤ お皿に盛り、パセリ、レモンで飾る