

タイのアクアパッツァ



ポイント

丸ごとのタイを使ってうまみたっぷり。簡単なのに豪華です。タイの下ごしらえをしっかりするのがポイント。うろこ、内臓を取ってしっかり洗って塩、こしょう、ニンニクで下味を。白ワインをぜいたくに使うのもポイントです。

材 料		(4人分)	作 り 方
タイ	1尾		タイはうろこを取り、えら、内臓を除いてしっかり洗う。 ① 水気を拭いて塩・こしょうを表面と腹の中にもまぶす。
塩・こしょう	各少々		
アサリ (砂出したもの)	150g		② ミントマトはへたを取って洗う。
ミントマト	6個		
オリーブ (青、黒)	各8個		③ 魚が入る鍋かフライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて火をつけ、香りが出てきたらアサリを加えて軽く炒め、①、②、オリーブを入れて、ワインを加えてふたをして弱火で10分ほど蒸す。アサリの殻が開いたら、イタリアンパセリを散らし、強火にして1分加熱する。鍋ごと食卓に出してもよい。
ニンニク (みじん切り)	1片		
オリーブ油	大さじ2		
白ワイン	200ml		
イタリアンパセリ (粗みじん切り)	1枝分		