

初夏の香りのアクアパツツア



材料 (2人分)

あさり 16個程度	ブラックタイガー (小) 10尾程度	プチトマト 8個程度
玉ねぎ(薄切り)半分程度	スナップエンドウ8個程度	フレッシュタイム適量
アンチョビフィレ3本程度	にんにく(みじん切り) 一片	鷹の爪 1個
オリーブオイル 30ml	塩適宜	黒胡椒少々
		白ワイン (甘口) 50ml

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、アンチョビ、にんにく、鷹の爪を加えて軽く炒める。
- 2 あさり、海老、玉ねぎ、スナップエンドウ、トマトに塩胡椒を加え、さらに炒める。トマトの皮がむけるくらいまで。
- 3 白ワインを加えて、フタをして酒蒸しにする。2、3分程度。
- 4 深皿に盛り付けて出来上がり。絶品のスープも。

コツ・ポイント

塩加減が全てです。まずは、アンチョビフィレの塩分だけで調理してみてください。大抵失敗するときは、塩分過多です。

それと、白ワインをうまく選択できれば、すごく味わいが出るので、ワイン好きなら楽しめる料理ですよ。