



木更津浅利と魚介類の アクアパッツア

調理時間：約 30 分

材料 (2 人分)

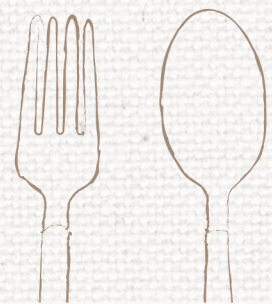
カレイ (季節のお魚).....	600g
蛤.....	4 個
浅利.....	500g
白ワイン.....	100cc
にんにく.....	1 片
鷹の爪.....	半分
アンチョビ.....	小さじ1
ケッパー.....	大さじ1
ミニトマト.....	100g
水.....	3カップ
オリーブオイル.....	50cc
タイム.....	少々
ローリエ.....	1 枚
生海苔.....	100g
オリーブ.....	10 粒

作り方

- 1 まず浅利と蛤の砂抜きをしておきます。
- 2 お魚はうろこをひき、内臓を取り除いておきます。
- 3 フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにくと鷹の爪とアンチョビを加え炒めます。
- 4 そこにお魚を加え軽く表面を焼いたらアサリと蛤を加え白ワインをいれてアルコール分を飛ばします。
- 5 次に水とミニトマトと香草とケッパーとオリーブ、そして生海苔を加え下味をし、15分ほど煮込みます。
- 6 魚介から取れたアクアパッツアの汁の味を確認したらお皿に盛り付けて完成です。

Point

- *アサリはよく砂抜きしてから調理してください。
- *生海苔を加えることで、より一層磯の香りが引き立ち美味しい出汁がとれます。



木更津野菜と 浅利のスパゲッティ

調理時間：約 20 分

材料 (2 人分)

あさり (砂抜きする).....	20 粒 (約 200g)
にんにく.....	1 片
(芯をとりみじん切り。)	
オリーブオイルで漬けておく	
鷹の爪 (種を取る).....	1 本
さやインゲン (1cm幅).....	100g
ブロッコリー (小さく裂く).....	1 房
カブ (1cm角).....	1 玉
ヴァージンオリーブオイル.....	50cc
塩.....	少々
木更津の焼き海苔.....	少々
白ワイン.....	50cc
パスタ.....	160g
パスタの茹で汁.....	1 カップ
■パスタ茹で用	
水.....	3リットル
塩.....	大さじ 2.5

作り方

- 1 鍋にたっぷりの水をはり、沸かす。そこに塩を加える。(塩分は水に対し1%程度が目安)
- 2 フライパンに、オリーブオイル・にんにく・鷹の爪を加えてから火にかけ、弱火でゆっくり、にんにくが狐色になるまで香ばしく炒める。(かきまぜず、フライパンをゆする)
- 3 強火にしたところであさりを加え、白ワインを加え、すぐ蓋をする。
- 4 アサリの口が開きはじめてから一度中火にし、フライパンをゆする。アサリが開いたら、火を止めて待機する。
- 5 パスタを沸騰した鍋に投入し、茹でる。茹で上がり3分前でインゲンとブロッコリーを加える。茹で上がり1分前でカブを加える。
- 6 茹で上がったパスタと野菜をフライパンのあさりと合わせ、火にかけ、仕上げに茹で汁を加える。パスタに美味しいあさりの汁を吸い込ませるイメージで混ぜる。
- 7 パスタの味が整ったら、皿に盛り付け、仕上げに焼き海苔をふりかけ完成。

Point

- *パスタのパッケージに記載された茹で時間の「マイナス1分」と考えて茹で上げること。
- *パスタと共に野菜を茹であげると、野菜の風味がパスタに移ります。
- *パスタの仕上げに焼き海苔をまぶすことで、磯の香りが広がります。

