

NPO法人築地魚市場銀鱗会

お家でかんたんにつくれる！

アクアパッツア

アクアパッツアとは
もともとはイタリアで、漁師さんたちが売れ残った魚介類で作ったのが始まり。だから基本の作り方はあっても、材料は日替わりが当たり前。ということで、本日は石川県と茨城県の海からやってきた「地の魚介類」が材料です。
イタリアの漁師気分で豊洲版あなたのアクアパッツア、挑戦です！

鍋やフライパンに、材料を順番に入れるだけ！　実はクイック簡単料理なのです。

材料（２～４人分）

本日の一尾魚：500g前後
殻付きエビ：適量
貝類：400g前後
ミニトマト：６～10個
オリーブ：６個
イタリアンパセリ：適宜
水：200～300cc
調味料：オリーブ油、白ワイン、塩各適量

POINT
※魚は、皮や骨からもおいしい出汁がでるので、一尾魚がおすすめです。
※いろんな魚介類の旨味がミックスされたソースも美味。パンでぬぐってきれいに食べてください。

作り方

1. 魚はウロコをはらい、内臓やえらをとり、水洗いしたのち、余分な水分をふき、軽く塩をする。
2. 貝類は流水の下でこすり合わせるようにして洗う。
3. エビは背ワタを取る。
4. 鍋にオリーブ油大さじ２を入れ、魚の両面を焼き、貝類、ミニトマトを入れ、白ワイン50cc、オリーブ油を大さじ２杯入れ、沸騰したら、水を魚の骨のラインぐらいまで注ぎ、エビを入れる。
5. 鍋のふたをして、数分間、蒸し煮にして、スープの味を見て、塩味を整える。