

くらしの炎

vol.178

- 炎でかんたんクッキング
レシピ「白身魚とアスパラガスのアクアパッツァ」
- 【特集】安心・快適にガスをご利用いただくために
- 企業さま紹介
ホテルモントレ仙台
- 読者プレゼント
ホテルモントレ仙台「ランチギフト券」



材料(2人分) 約326kcal(1人当たり)



- あさり …… 150g
- 白身魚の切り身 …… 2切れ(約200g)
(鯛、スズキ、赤魚など)
- 塩 …… 小さじ1/4
- コショウ …… 適量
- たまねぎ …… 小1/2個(約100g)
- ミントマト …… 6個
- アスパラガス …… 2本
- にんにく …… 1片
- オリーブ油 …… 大さじ1と1/2
- 白ワイン(または酒) …… 100cc
- 塩・コショウ …… 適量

白身魚とアスパラガスのアクアパッツァ



【春のごちそうレシピ】

新鮮なアスパラガスと魚介類を合わせた、彩り豊かなアクアパッツァ。シンプルながら深い味わいと華やかな見た目で、特別な日のお祝いにも、普段の食事にもびっぴりな一品です。

作り方

1 あさりの砂抜き

あさは約3%の塩水(水100ccに対して、塩小さじ1/2~1/2強)に浸けて、冷暗所で3時間~半日ほど砂抜きしておく。

2 具材を準備する

白身魚は両面に(A)を振りかけ、5分ほど置いて水分をキッチンペーパーで拭き取る。あさは貝をこすり合わせるようにして流水でよく洗う。たまねぎは縦半分に切り、繊維を断つ方向にうす切りにする。ミニトマトはヘタを取る。アスパラガスは根元側の硬い部分を1cmほど切り落とし、下半分の皮をピーラーでむく。1本を5等分の斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。

3 魚を焼く

フライパンにオリーブ油を入れて熱し、白身魚を皮目から入れ、片面2分ずつ両面焼く。

💡 **タイマー機能**を4分にセットし、残り時間が2分になったらひっくり返すと便利です。

4 煮込む

たまねぎ、にんにく、ミニトマト、あさり、白ワインを加えてひと煮立ちさせ、蓋をしてあさりの口がおおむね開くまで加熱する。

💡 **白ワインのアルコール**を飛ばしやすくするために、ひと煮立ちさせてから蓋をしましょう。

5 アスパラガスを加える

アスパラガスを加えて蓋をし、2分ほど加熱して火を通す。(タイマー機能が便利)

💡 **アスパラガスは加熱しすぎると色や食感が悪くなります。**後から加えて短時間で火を通しましょう。

6 仕上げ

コショウをふり、味見をして足りなければ塩で味を整える。



ガス局料理教室に参加してみませんか?

親子教室も開催しています! 詳しくはガス局ホームページをご確認ください。

仙台市ガス局 料理教室

