

シーフードの旨味たっぷり バカリャウで作る洋風トマト鍋



■ 材料 ■

バカリャウ 1袋/はまぐり 250g/赤えび 4尾/いか 100g/ニンニク 大1片/アンチョビ 4尾/オリーブオイル 大さじ1/白ワイン 50ml/ホールトマト缶 1缶/たかの爪 1/2本/ブロッコリー 小1房/エリンギ 1個/トマト 1個/パプリカ 1/2個/キャベツ 3枚

■ 下準備 ■

バカリャウは表面の塩を洗い流し、水に24時間漬けて塩を抜く(途中、水を2~3回変える)

■ 作り方 ■

1. はまぐりは塩水に漬けて砂を出し、いかとバカリャウは適当に大きさに切る
2. ニンニク、アンチョビはみじん切りにし、ブロッコリーは小房に分け堅めに茹でる。その他の野菜は適当な大きさに切り、たかの爪は種を除き、水に浸して柔らかくしておく
3. オリーブオイルを熱した鍋でニンニクとアンチョビを炒め、はまぐり、水(350ml/分量外)、白ワインを加え、はまぐりの口が開くまで(中火10分)蓋をして加熱する
4. (3)にホールトマト缶、その他のシーフードと野菜を全て入れ、蓋をして弱火で30分煮込む
5. 仕上げにお好みでタイム(分量外)を加え軽く煮込み完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>