白身魚のアクアパッツァ

材料

・真鯛（白身魚）　　切り身２切れ
・ニンニク　　1/2片
・タマネギ　　1/4個
・ニンジン　　1/4個
・菜の花　　６本
・シメジ　　1/4p
・ミニトマト　　6個
・オリーブ　　適量
・ケッパー　　適量
・レモン　　1/4個
・イタリアンパセリ　　少量
・オリーブオイル、白ワイン、水、塩、胡椒　各適量

調理手順

1. 真鯛に塩と胡椒をふる

2. 野菜を切り、フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れてから火をつけ軽く塩をふり炒める

3. ニンニクの香りが出てきたら他の野菜（ミニトマト以外）を加えて炒める

4. 真鯛からでた水分をクッングペーパーで拭き取り、オリーブオイルを入れたフライパンで焼いていく

5. 真鯛の両面が焼けたら、野菜を炒めているフライパンに移し、ミニトマトとオリーブ、ケッパーを適量の水を加え蓋をして煮る（魚を焼いていたフライパンに少量の白ワインを入れて旨みをそげ落とし同時に加える）

6. 5分～10分ほどで魚に火が通るので、火をとめ、レモン汁を絞り完成

7. 盛り付けてイタリアンパセリを散らす

ポイント

・　アクアパッツァは通常、アサリを入れますが、今回は簡単に作れるように魚だけにしました

・　切り身の魚は煮込みすぎると固くなるので野菜は別の鍋でじっくり炒めます

・　加える水の量は300mlほどを目安に様子を見て途中で足してください

・　ミニトマトの代わりにトマトソースで作っても美味しいです

・　仕上げのレモン汁が重要なポイントです

調理時間の目安

①10秒　②3分　③3分　④⑤5分　⑥⑦10分

合計　約21分

© 2020 北山ランタン　　大杉　元則