



Recipe

まいにちの発酵レシピ

アクアパッツァ

Ingredients 材料 / 2 人分

鯛 (タラ スズキ サワラなど)	2 切れ	オリーブオイル	大さじ 1
塩麴	大さじ 2	水	100cc
にんにく	1 かけ	白ワイン	50cc
あさり (殻付き)	150g	たまねぎ塩麴 (塩麴)	大さじ 1
トマト	1 個	黒こしょう	少々
しめじ (マッシュルーム)	60g	ローリエ・オリーブ・セロリの葉など	あれば
		レモン	あれば

Directions 作り方

- ・あさりを洗って砂抜きをして水気を切っておく。
塩水 (水 200 cc に塩 小さじ 1 にあさりを入れ、アルミホイルなどをかぶせて 2 ~ 3 時間おく)
- ・魚の水気をとり、塩麴をつけておく。(15分~)
- ・トマトは角切りにしておく。

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを弱めの中火で熱し、にんにくの香りがしたら皮目を下にして魚を並べ入れ、薄い焼き色が付いたら裏返してトマト、しめじ、あさりを加える。
- ② 水と白ワイン、たまねぎ塩麴を加え、蓋をして弱めの中火で 5 分ほど、あさりの殻が開くまで蒸し煮にする。
- ③ お好みのハーブやオリーブを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ 黒こしょうを振って器に盛り付けパセリを散らし、レモンを添える。

<アレンジ> ご飯やパスタを入れてアレンジしても。