

## MAIN DISH [MEAT]

### 白身魚のアクアパッツァ

皆を驚かせる主役の一品。

新鮮な白身魚を使ったアクアパッツァは、たくさんの友人や久しぶりの家族が集まる日に、皆を驚かせる主役の一品に。レストランでは自家製でセミドライにしたプチトマトや、オイル漬けのブラックオリーブを使って作りますが、ここでは簡単に手に入る材料で作れ、野菜たっぷりになるように、少しアレンジしています。



## 材料

4人前

真鯛：320g  
にんにく：10g  
アンチョビ：8g  
ピュアオイル：大さじ1

あさり：20粒  
白ワイン：大さじ4  
水：120cc  
プチトマト：8粒  
黒オリーブ：8粒  
酢漬けケッパー：50粒程度

ブロッコリー：小1房  
ジャガイモ：1個  
EXVオリーブオイル：大さじ5~6杯程  
塩：適量  
胡椒：適量

## 作り方

### Step 1

下準備をします。にんにく→みじん切りに、アサリ→洗って砂抜きをします。

プチトマト・黒オリーブ→ハーフカットします。

ブロッコリー→茹でて小房にわけておきます。

ジャガイモ→茹でる、もしくは電子レンジで加熱して火を通しておきます。

### Step 2

真鯛をカットします。80gに切り分けたら、

焼く時に皮が反り返らないように、皮目に浅く切れ込みを入れておきます。

### Step 3

カットした真鯛の身の方に塩・胡椒をし、フライパンでソテーします。

皮が焼けてきたら、にんにく・アンチョビを入れ香りを出します。



#### Step 4

白ワインをいれ、アルコールを飛ばしたら、  
水・プチトマト・黒オリーブ・ケッパーを入れ、味を出します。



#### Step 5

EXVオリーブオイルを入れ、鍋をゆすりながら、スープをとろっとさせます。  
ブロッコリーとジャガイモを入れ、温まったらお皿に盛ります。

