

MAIN DISH [MEAT]

メバルとあさりのココット蒸し焼き トマトソース

蓋を開けた途端、
歓声のあがる一品。

厚手の鍋でメバルを1尾丸ごと蒸し焼きにしたお料理。レストランでは、ココット鍋の蓋をあけるとテーブルに歓声があがります。アクアパッツァとはまた違う、トマトと野菜の滋味深い味わいの煮込みでお客様をあっと驚かせてみてはいかがでしょうか。



材料

メバル：1尾
ニンニク：1かけ
タカノツメ（半分に割って種をとったもの）：
1/2 本
ピュアオリーブオイル：5g
ベーコン（6mm程度の細切り）：50g

ペコロス（縦に半分にカットする）：2個分
新じゃが（半分にカットする）：2個分
白ワイン：50cc
トマトホール（粗漉しして種をとったもの）：
200cc
水：50cc

黒オリーブ：4粒
あさり（砂抜きしたもの）：120g
EXVオリーブオイル：25g
バジルのソース（市販のジェノベーゼ等）：
5g

作り方

Step 1

厚手のココット鍋にピュアオイルと芽をとって包丁の背でつぶしたニンニク、タカノツメを入れ弱火にかけ、香りを出します。

Step 2

ベーコンを加え、弱火でじっくりソテーします。

鍋底に少しこびり付くくらいに旨味が凝縮したら、火を止めます。

Step 3

ペコロスと新じゃがを加え、軽くソテーし、白ワインを加え、タカノツメを取り出します。

白ワインでベーコンの旨味をこそげとるようにし、白ワインの量が3分の1になるくらいまで煮詰めます。

Step 4

ホールトマトと水を加え、フタをして煮込みます。
魚が大きい場合は、水を少し増やしておきます。

Step 5

メバルにしっかり塩、胡椒をし、フライパンにピュアオイルをしいて、表面を香ばしく焼きます。

Step 6

ココットに焼いたメバル、アサリ、ブラックオリーブを加え、再度フタをして、メバルに火を通します。

Step 7

メバルに火が入ったら、EXVオイル、バジルのソースを加え、少し沸かして鍋をゆすりながらソースをとろっとさせます。
味見しながら、ソースの味や濃度を整えていきます。味が濃い場合は水を加えて調節します。