


辻調の楽しい食卓～すずきのソテー アックア・パツァ風

<p><材料> 材料（4人分） すずきの上身 …………… 1/2 尾分 にんにく …………… 1 片 アンチョビ …………… 1 枚 あさり …………… 8 個 ムール貝 …………… 8 個 白ワイン …………… 100ml 水 …………… 100ml 菜の花（またはブロッコリー） …………… 8 本 ブラック・オリーブ …………… 8 個 ケイパー …………… 20g ミニトマト（赤） …………… 4 個 ミニトマト（黄） …………… 4 個 タイムの葉 …………… 4 枝分 イタリアン・パセリ …………… 適量 オリーブ油 …………… 適量 エクストラバージン・オリーブ油 …… 60ml</p>	<p>* <u>かぶのピューレ</u> かぶ …………… 2 個 バター …………… 30g 塩、こしょう</p> 
--	--

<下準備>

すずきはうろこを引き、内臓を抜いて、水で洗う。頭を切り落として3枚におろし、腹骨をすき取り、血合い骨を抜く。

<作り方>

1. すずきの上身を4等分に切り(1切れ 80g 程度)、塩、こしょうをしてオリーブ油をまぶし、冷蔵庫で20～30分おく。



Act OnTV

2.ミニトマトはへたを取って横半分に切り、オーブンプレートに並べる。切り口に塩をふり、80℃のオーブンに入れて3時間ほど乾燥させる。



3.かぶは葉を切り落とし、6~8等分のくし形に切り、皮を少し厚めにむく。鍋にバターを熱してかぶを加え、透明感が出てしんなりするまで炒める。かぶが浸かる程度の水を加え、塩をしてやわらかくなるまで煮る。



4.③のかぶ、煮汁の約半量をフードプロセッサーにかけ、ピューレ状にする。鍋に移して塩、こしょうで味を調え、保温しておく。



5.菜の花は軸のかたい部分を切り落とし、塩ゆでにする。氷水に落とし、冷めたら取り出して水気を切る。

6.あさりは殻と殻をこすり合わせながら水で洗う。水がにごらなくなるまで、水を替えながら洗う。

ムール貝はテーブルナイフで殻の表面の汚れをこそげる。

殻の間から出ている足糸(わらのようなひも状のもの)を抜き、あさりと同様に水で洗う。

7.イタリアン・パセリは葉だけにして、みじん切りにする。

8.フライパンにオリーブ油、つぶしたにんにくを入れて弱火にかけ、じっくりと炒める。

にんにくの香りが油に移ったら、にんにくを取り出す。すずきの皮を下にして入れ、身が反らないように上から押さえながらじっくりと焼く。皮にきれいな焼き色がいたら裏返し、身の方もさっと焼いて取り出す。



Act OnTV

9.⑧のフライパンの粗熱を取ってアンチョビを炒め、イタリアン・パセリ、あさり、ムール貝を加える。



10.白ワイン、分量の水を加えて煮立たせ、ケイパー、ブラック・オリーブ、乾燥トマト、タイムの葉を加え、貝の殻が開くまで煮る。



11.菜の花を加え、エクストラバージン・オリーブ油を少しずつ加えながら煮立たせて煮汁をで乳化させ、塩、こしょうで味を調える。



12.⑧のすずきをフライパンに戻し、ソースをからめながら火を通す。



13.器にかぶのピューレを敷き、すずきを盛る。周囲に菜の花や貝などを並べ、煮汁をかけ、イタリアン・パセリを散らす。

