

魚介の煮込み クスクス添え

<材料> (4人分)

- かさご (めばる、ほうぼうでもよい) …… 2尾
- やりいか …… 1杯
- 有頭海老 …… 4尾
- あさり (又ははまぐり) …… 20個
- 玉ねぎ …… 100g
- にんじん …… 100g
- セロリ …… 30g
- にんにく …… 2片
- 赤唐辛子 …… 1本
- 白ワイン …… 150ml
- トマト・ソース …… 200ml
- 水 …… 600ml

クスクス

- クスクス …… 120g
- 水 …… 150ml
- エクストラバージン・オリーブ油 …… 適量
- イタリアンパセリのみじん切り・オリーブ油 …… 適量
- 塩、こしょう



<作り方>

①かさごは内臓を抜き、ひれを切り取る。頭を落とし、1尾を3~4切れの筒切りにする。



②やりいかは胴から足を内臓ごと引き抜く。胴は軟骨を引き抜き、ひれ(えんぺら)ごと胴の皮をはがす。胴とひれに残った皮もきれいにむく。足は目の下で内臓を切り離し、足先を切り揃え、皮と吸盤を包丁でこそげる。胴、ひれ、足を水で洗い、水気を拭き取り、適当な大きさに切る。



Act OnTV

③有頭海老は背わたを抜き、殻をつけたまま背から包丁を入れて開く。砂袋を取り除く。



④あさりは殻をこすり合わせて水で洗う。水が濁らなくなるまで、水を替えて繰り返す。



⑤玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。

⑥鍋にオリーブ油、叩きつぶしたにんにく、種を取った赤唐辛子を入れて熱する。香りと辛味が油に移ったら、にんにくと赤唐辛子を取り出す。



⑥⑤の野菜を加え、じっくりと炒める（写真くらいの量になるまで）。



⑦白ワインを加えてアルコール分を飛ばし、トマト・ソース、水を加えて煮る。



⑧かさごに塩、こしょうをし、色づく程度に両面を香ばしく焼いて⑧の鍋に加える。



- ⑨ やりいかにオリーブ油をふり、塩、こしょうをする。海老は身の部分に塩、こしょうをする。
- ⑩ フライパンにオリーブ油を熱し、海老の身を下にして焼く。海老を裏返し、いかを加えてさっと焼く。
- ⑪ ⑧の鍋にかさごを加えて10分たったところで、⑩の海老といか、あさりを加えて軽く煮込み、塩、こしょうで味を調える。



- ⑫ クスクスはオリーブ油で軽く炒め、分量の水、塩を加えて沸騰させる。火から外し、蓋をしておいておく。クスクスがやわらかくなったら、仕上げにエクストラバージン・オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。



- ⑬ 皿に⑬のクスクス、⑫の煮込みを盛り、イタリアン・パセリのみじん切りをふる。