

## 魚介 煮る 洋食



## かわはぎのビヤベース風

スープも一緒に楽しむヘルシーな一品。  
IHクッキングヒーターで南仏の香りを食卓に。

エネルギー(1人分):587kcal/たんぱく質:21.2g/脂質:40.0g/炭水化物:26.0g/塩分:2.4g

## 材料(4人分)

かわはぎ	2尾	サフラン	0.5g	(アリオリソース)	
才巻エビ	4尾	白ワイン	1cup	にんにく	1片
ムール貝	4個	魚のだし汁又はチキンスープ		卵黄	1個分
じゃがいも	2個		4cup	レモン汁	1/2個分
玉ねぎ(小)	1個			オリーブオイル	150cc
トマトの缶詰	2個	バター	20g	牛乳	大さじ2
赤唐辛子	1本	パセリのみじん切り	適量	塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ4	ガーリックトースト	8枚	こしょう	少々
				パセリのみじん切り	適量

- かわはぎをおろし、キレイに水洗いしておきます。
- 内臓はつぶして、バターと混ぜておきます。
- エビは殻を付けたまま背わたを取り、ムール貝はキレイに洗っておきます。
- じゃがいもは皮を剥いて1cm厚さの半月切り、玉ねぎは厚めのスライス、赤唐辛子は種を除いておきます。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎと赤唐辛子がしんなりするまでヒーター火力4(中火)で炒め、サフランを加えて炒めた後、残りの材料を加えてヒーター火力6(弱めの強火)でさらに炒めます。

## Point!

IHクッキングヒーターは均一加熱だから、材料をしっかりと炒めることができます。



- 白ワインを加えてアルコールを飛ばし、魚のだし汁を加えてヒーター火力4(中火)で10分煮ます。
- 仕上げに2.の肝バターを入れ、塩、こしょうで味付けします。

## Point!

材料を煮込んでいく時も、IHクッキングヒーターのタイマー機能を使うととっても便利。火がないから、吹きこぼれによる立ち消えの心配もありません。



- 器に盛り付け、パセリのみじん切りをふり、アリオリソースとガーリックトーストを添えます。

## (アリオリソース)

- 卵黄に、潰したにんにくと塩、レモン汁を加えてよくかき混ぜます。
- オリーブオイルを少しずつ加えながら、泡立て器でよく攪拌します。



- トロットしてきたら牛乳を加えて仕上げにパセリのみじん切りを混ぜ、塩、こしょうで味を整えます。

## Q&amp;A

## Q1 アリオリソースが分離してしまいました。

- A オリーブオイルを少しずつ入れながらよく混ぜましょう。少しの分離なら、市販のマヨネーズを加えるとつながります。



## Q2 肝バターを加えるのは何故?

- A 味に深みを出すために使いますが、鮮度のよくない魚の肝は使わないようにしましょう。(肝バターは2週間程度なら、冷凍で保存できます。)