

岸朝子
の一言

海の幸を集めた地中海料理の
ブイヤベースをヒントに作ったお鍋。
おろしたにんじんが、
華やかに色どりと甘みを出しています。

ブイヤベース風もみじ鍋



食事バランスガイド

副菜:5つ 主菜:3つ 乳製品:1つ

つ(SV)は1人分

材料 4人前

にんじん(すりおろし)…500g
じゃがいも…400g
れんこん…200g
インゲン…100g
きのこ類…300g イカ…200g
えび(殻付き小)…8尾
アサリ(中)…20個
赤唐辛子…1本 にんにく…1片
オリーブオイル…大さじ1
白ワイン…400cc
水…600cc スープの素…2個
粉チーズ…40g(半分はリゾットに)
パセリ…10g(お好みで)

作り方

《下準備》

1. じゃがいもは4つに切りわけ面取りし、水にさらしてから硬めに茹でる(又は電子レンジで2分加熱)
2. インゲンも硬めに茹でる(又は電子レンジで2分加熱)
3. れんこんは皮をむき薄切りにして、酢水につける。
4. きんこ類は洗い、さっと炒めておく。
5. イカは皮をむき、胴の部分は1cm程の輪切に(大きければ半分切る)。足の部分も適当に切る。
6. えびは背ワタをとり、アサリは砂出しする。
にんにくは小口切りにし、赤唐辛子は種を出して3~4つにちぎる。

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく、赤唐辛子を入れたら火をつけ、香りがでたら赤唐辛子を取り出す。
- ② ①にアサリを入れて炒め、さらにえび、イカの順に入れさっと炒めたら、白ワインを加え、全体にいきわたったところで、水とスープの素を加える。
- ③ 煮立ったら、にんじんとじゃがいも、水切りしたれんこんを加える。
- ④ キノコ、インゲンを加え、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に取りチーズをかけてできあがり。
☆最後にご飯を入れてリゾット風に!
スープが少なくなってきたら、お湯かワインを足す。