

岡山の魚を
食べよう!



カサゴと野菜のうま味が楽しめる

カサゴと春野菜の アクアパッツァ

詳しくはこちら



食材中の
8大アレルゲン
なし

okayama ebooks

材料 (2人分) & 作り方

40分
程度
調理時間 1尾まるごと

- カサゴ (またはメバル) 2尾 ※カサゴ以外にもいろいろな魚で作れます
- 剣先イカ …………… 2杯
- プチトマト …………… 8個
- アスパラガス …………… 2本
- カリフラワー …………… 100g
- ブロッコリー …………… 100g
- セロリ …………… 中1本
- オリーブの実 …………… 適量
- にんにく …………… 2片
- 塩 …………… 少々
- 粗挽き黒こしょう …… 少々
- 昆布 …………… 10cm角
- レモン …………… 1/4個
- オリーブ油 …………… 大さじ2
- 水 …………… 200ml

下準備 / ★カサゴはウロコと内臓を取り、両面に塩をふって10分以上置く。
 ★剣先イカはフネと内臓を取り、甲は輪切り、足は2~3本ずつに切る。
 ★トマトは横半分に切り、切り口に塩をふり10分置いて水気を取る。
 ★アスパラガスは斜め切り、カリフラワー・ブロッコリーは小房に分ける。
 ★にんにくは半分に切ってつぶし、オリーブの実は輪切りにする。
 ★セロリは茎を斜め切りにして、葉をみじん切りにする。

- 1 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りが立ったらカサゴ・水・昆布を入れて蓋をする。
- 2 中火にして煮立ったら火を弱め、5分ほど煮る。
- 3 カリフラワー・ブロッコリー・オリーブの実・塩を加えて5分加熱する。
- 4 イカ・セロリ・アスパラガス・トマトを入れて、2~3分加熱する。※加熱しすぎに注意
- 5 味を見て、塩・こしょうで味を調整する。器に盛り付けたらセロリの葉を散らし、オリーブ油を適量まわしかけてレモンを絞る。



POINT

必ず味見して、美味しい塩加減に調整してください。

