

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑦ ~さわやか さやさや ガーデンランチ~

魚介類のトマトスープ

エビ、イカ、タコ、ホタテ・・・ お好きな魚介類を
ふんだんに使ってトマトスープを作ってみましょう！
お天気の良い日には外でいただいてみるのもいいのでは。
さわやかに楽しめるガーデンランチメニューです！！



作り方

1 下準備

野菜を切る。
スパゲッティを茹でる。

Point ! スパゲッティは硬めに茹でておく。
(標準の目安時間より1分短く)



魚介類の下準備をする。
エビは殻と背ワタを取り、タコは大ぶりに、ホタテや
貝類は適宜、たらや白身の魚は2cm大になど、使うもの
によって下ごしらえする。

材料(4人分)

- にんにく・・・1片(みじん切り)
- 玉ねぎ・・・1/2個(1cm角に切る)
- にんじん・・・1/2本(1cm角に切る)
- ベーコン・・・2枚(粗みじん切り)
- トマトの水煮・・・1/2缶(200g位)
- ブラックオリーブ・・・8個
- 生バジル・・・適量



魚介類・・・エビ、タコ、たら、ムール貝
ホタテ、イカ など各人数分

- 水・・・300cc
- コンソメ(キューブ)・・・2個
- 白ワイン・・・50cc
- 砂糖・・・小さじ1/2
- ブラックペッパー・・・適量
- オレガノ(あれば)・・・少々
- ベイリーフ・・・1枚
- オリーブオイル・・・大さじ2
- スパゲッティ・・・50g



塩・・・味見をして足りなければ少々
(使う魚介類の塩味によって調整する)



エビは頭と尾を残すと豪華に仕上がる

2 野菜を炒める

鍋を軽く熱してオリーブオイルを入れ、にんにくとベーコンを焦げないように炒める。
香りが出たら、玉ねぎ、にんじんを入れて、玉ねぎがやや透き通るまで炒める。

3 トマト、水、白ワインと調味料を入れる

2に、トマトの水煮、水、白ワイン、コンソメの素、砂糖、ブラックペッパー、オレガノ、ベイリーフを入れ、**強火**にして、**沸騰したら弱火で5～6分煮る**。



マメにアクを取りましょう！

4 魚介類を入れて煮込む

スープの中に、魚介類のうちタコ、イカ、ホタテ、たらなど白身の魚を入れてアクを取りながら、**15分**くらい煮る。

最後にムール貝、エビ、オリーブを加えて、火が通ったら味見をして、足りなければ塩を加えて味を整える。



Point !

エビや貝類は火を通しすぎると硬くなるので、出来上がる直前に入れる。

5 仕上げ



Point !

スープを煮込んでいる間に、器もお湯につけて弱火にかけ、温めておくとおいしくいただけます！

温めた器に、固ゆでのスパゲッティを入れ、スープを入れる。 バジルを散らして出来上がり

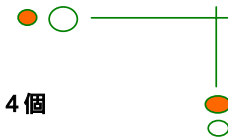


アボカドのレモンサラダ



材料(4人分)

- アボカド 2個
- 赤ピーマン(パプリカ) . . . 1/4個
- 緑ピーマン 1個
- きゅうり 1/2本
- ミニトマト 4個
- レモン 1個
- タバスコ 適量
- 塩 少々



作り方

1 野菜を切る

赤ピーマン、緑ピーマンは1cm角、きゅうりは5mm角ぐらいに切る。
ミニトマトは横2つに切る



アボカドは、種と皮を取って1cmぐらいの角に切り、レモン半分を搾っておく。皮は取っておく。



種に当たるまで包丁を入れ、ぐるっと一回り。



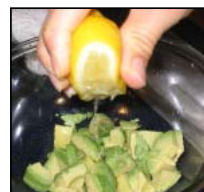
ねじると外れます。



皮から身を外す



1cm角に切る。



Point !

アボカドは酸化しやすいので、切ったらすぐにレモン汁を搾りかけておく。

2 調味料を和える

すべての野菜とアボカドを混ぜ、塩少々、タバスコ適量、あと半分のレモンを搾りかけて混ぜる。



Point ! 味付けにタバスコを使うのがポイント!

3 盛り付け

アボカドの皮に盛り付け、皿に乗せる。
クラッカーを添えて出来上がり!



上野ガス(株)