

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ40

～あったか、あったか 風邪用心～

シーフードトット



作り方

1 下準備

米を洗って水を切っておく。



魚介類の下準備をする。

タラ・・・骨を取って1切れを2つ切りにする



エビ・・・頭と尻尾を残して胴の殻だけ取り、背ワタを取る



タラとエビにそれぞれ白ワイン大さじ1を振り掛けておく。

Point! この白ワインは臭み取りなので後で捨てる。



タコ・・・足を縦2等分にし、少し大きめに切る



イカ・・・お腹の掃除をして、食べやすい大きさに切る

野菜類の下準備をする。

ニンニク・・・みじん切り

たまねぎ }
セロリ } ・ ・ 粗みじん切り
にんじん }

パプリカ・・・5～8ミリ角に切る

イタリアンパセリ・・・半量をみじん切りにする



材料(4人分)

- 米・・・・・・・・・・・・・・1カップ(200cc)
- タラ・・・・・・・・・・・・・・2切れ
- タコ・・・・・・・・・・・・・・足2本
- イカ・・・・・・・・・・・・・・4杯
(あれば小ぶりの赤イカ・・・4杯)
- 有頭エビ・・・・・・・・・・・・4尾
- アサリ水煮(缶詰)・・・・小1缶
- にんにく・・・・・・・・・・・・2かけ
- たまねぎ・・・・・・・・・・・・小1/2個
- セロリ・・・・・・・・・・・・1/3本
- にんじん・・・・・・・・・・・・1/3本
- パプリカ(黄・赤)・・・・各1/8個
- トマト水煮缶(カットタイプ)・・・1缶(400g)
- 白ワイン・・・・・・・・・・・・スープ用80cc+振り掛け用30cc
- スープ・・・・・・・・・・・・400cc(ブイヨン1個で取っておく)
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・・・・・少々
- オレガノ・・・・・・・・・・・・少々
- タイム・・・・・・・・・・・・・・少々
- ベイリーフ・・・・・・・・・・1枚
- イタリアンパセリ・・・・・・1パック
- パルメジャーノチーズ・・・適量



3 煮る

米を入れてつやよく炒めたら、ワインとスープ300cc、アサリの水煮の汁だけを注ぎ、トマトの水煮、塩、こしょう、オレガノ、タイム、ベイリーフを加えて、沸騰したら弱火にし、10分間煮る。



4 魚介類を加える

10分煮たらひと混ぜして、タラ、エビ、タコ、イカ、アサリ、みじん切りにしたイタリアンパセリをのせて5～6分間煮る。

Point! タラ、エビは白ワインをペーパータオルで軽くふき取ってから入れる。



Point! 魚介類は長く煮ると硬くなるので必ずあとでのせる。

出来上がったら、そのまま蓋をして5分間蒸らす。

器にご飯を盛り付け、その上に魚介類と残りのパセリをあしらって出す。パルメジャーノ、こしょうを別に用意してテーブルに置いておき、好みでかける。



2 野菜類を炒める

やや大き目の鍋に、オリーブオイルとにんにくを入れてゆっくり炒め(にんにくを焦がさないように注意!)、にんにくの香りが出たら、たまねぎ、セロリ、にんじんを入れて軟らかくなるまで炒め、そこへパプリカを加える。

ポパイサラダ



材料 (4人分)

ほうれん草・・・300g
 パプリカ(赤)・・・1/4個
 粗引きソーセージ・・・4本
 松の実・・・大さじ2

《ガーリック・オリーブホットドレッシングの材料》

オリーブオイル・・・大さじ2
 にんにく・・・1かけ
 オリーブ(グリーン)・・・8個
 レモン・・・1/2個
 塩・・・少々(小さじ1/3程度)

作り方

- 1 ほうれん草は4センチ長さに切る。パプリカは千切りに、にんにく、オリーブはみじん切りにする。
ソーセージは1～2ミリ厚さに切っておく。
- 2 1パーセントの塩を入れた熱湯でパプリカをサッと茹で、水を切る。
Point! 熱湯の中をサッとくぐらせる程度でよい。
- 3 2と同じ湯に、ほうれん草もザルに入れたままごく短時間、サッとくぐらせ、色止めして水を切る。
- 4 フライパンで、香ばしさを出すために松の実を乾煎りし、取り出してからソーセージをカラッと炒って取り出しておく。
- 5 ガーリック・オリーブホットドレッシングを作る。
オリーブオイル大さじ1とにんにくをフライパンに入れてゆっくり炒め、香りを出す。香りが出たら火を止めて、さらにオリーブオイル大さじ1を加え、オリーブとレモンの絞り汁、塩少々、こしょうを入れる。
- 6 ドレッシングをボウルに移し、その中にほうれん草、パプリカを入れて混ぜ、ソーセージを加える。
- 7 器に盛り付けてから、松の実を散らす。



ウズガス

上野ガス(株)