

南仏海岸の魚のスープ



材料 (6~8人分)

サバ・イワシ・鮭・マグロ・シイラ
 等季節の魚…各 120g
 ニンニク 1 かけ
 タマネギ 1/2 個
 セロリ 1/2 本
 ニンジン 小 1/2 本
 じゃがいも 1.5 個 (200g)
 トマト水煮 1 缶
 オリーブオイル 大さじ 2
 ベイリーフ 1 枚
 スープ 300cc (チキンブイヨン
 を溶いたものなど)
 塩コショウ 味見をして適量

フィセル(バゲットの半量のパン)
 イタリアンパセリ 適量

アイオリソース

ニンニク 1 かけ
 卵黄 1 個分
 マスタード 小さじ 1
 オリーブオイル 50~60cc
 レモン酢 小さじ 2
 塩コショウ 味見をして
 小さじ 1/2~



今回は南フランスのプロヴァンスのお料理
 をご紹介します。
 色々な種類の魚をあわせたスープは、旨み
 たっぴりの濃厚な味でとっても美味しいで
 すよ♥
 アイオリソースをのせたフィセルを浮かべ
 て一緒にどうぞ!



4

よく煮えたら、フードミキサーでなめらかになるまで粉碎
 する。味を見て塩コショウをする。



1

じゃがいもはスライスし、ニンニクはみじん切り、タマネギ
 は薄くし切り、セロリも繊維に直角に薄切りにし、ニンジ
 ンも薄切りにしておく。魚は骨を取って切っておく。



5

4を器にとり、8ミリ程度にスライスしたフィセルを軽くト
 ーストして、アイオリソースを塗って中央に浮かべる。仕
 上げにイタリアンパセリを添える。

2

オリーブオイルとニンニクを鍋に入れ熱して、いい香りがし
 たらタマネギをツヤが出るまで炒め、セロリ、ニンジンも加
 えて炒める。



3

そこへ魚類とじゃがいもを加え、スープとトマトの水煮をく
 わえてベイリーフ1枚を入れて沸騰させる。アクを取ってか
 ら小さい火で15~20分間煮る。



アイオリソースの作り方

*アイオリソースはプロヴァンスでよく使われるソースで
 す。家庭で簡単に作れます♪

- 1: ミキサーに卵黄とニンニク、マスタードを入れて攪拌
 する。
- 2: ボウルに取り出し、オリーブオイルを少しずついれて
 攪拌していく。
- 3: レモン酢を入れてトロリとさせ、塩コショウを入れて
 混ぜ合わせる。



「アイオリ」とはプロヴ
 アンスの言葉でニンニ
 クと油という意味です。
 見た目はマヨネーズに
 似ています。

