

# ♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

## ブイヤベース



材料：2人分

- A. あさり（殻付き）・・・150g
- A. エビ、いか、ホタテなど・・・150g
- B. 魚切り身・・・2切れ
- B. 塩、料理酒・・・少々
- C. ニンニク（小）・・・1個
- C. 玉ねぎ・・・0.25個
- C. セロリ・・・5cm
- C. オリーブオイル①・・・小さじ2
- C. オリーブオイル②・・・大さじ1
- C. 白ワイン②・・・50cc
- C. 水・・・400cc
- C. トマト缶・・・100g
- C. 塩・・・小さじ0.5
- C. こしょう・・・少々



- ①A. 魚介類はそれぞれ、下処理しておく。
- ・あさり→殻をこすり洗いし、塩水で砂抜きしておく。
  - ・エビ→背ワタを取り、塩水でふるいながら洗う。料理酒をふっておく。
  - ・イカ→輪切りにして塩と料理酒（各適量）をもみ込んでおく。
- B. 魚の切り身は塩と料理酒をふっておく。  
C. にんにくは潰し、玉ねぎ、セロリはみじん切りする。



- ②鍋にオリーブオイル①を熱し、A 魚介類（イカ以外）を炒める。  
空いたスペースでB 魚の切り身を皮目から焼く。  
白ワイン①を加えて蓋をし、弱火にかけて蒸し焼きにする。（目安：3～4分間）  
色が変わったら火を止めて、汁ごと一旦取り出す。



- ③同じ鍋にオリーブオイルとニンニクを加えて弱火にかける。  
ニンニクの香りが出たら、玉ねぎとセロリを加えてしんなりするまで炒める。

### ポイント

イカは身が縮みやすいので、最後に加える。



- ④トマト缶を加えてペースト状になるまで炒める



- ⑤トマト缶がペースト状になったら、白ワイン（料理酒）、水、塩、こしょう、入れる。  
取りだしておいた魚の煮汁と魚の切り身も加え、蓋をして中火にかける。  
沸騰したら弱火にして10分煮込む。  
味が足りない時は塩、こしょうで整える。

### ポイント

魚介類は煮込むと身が縮むので、魚の切り身だけ戻し入れる。



- ⑥取りだしておいた魚介類とイカを加えてひと煮たちさせる。