

ひよこ豆とアサリとムール貝のズッパ 真鯛のソテー添え

材料/2人分

- ・真鯛フィレ…60g×2切れ
- ・にんにく…1/2片
- ・オリーブオイル…20g
- ・アサリ(砂抜きしてあるもの)…8個
- ・ムール貝(あれば)…4個
- ・イタリアンパセリ…適量
- ・水…50g
- ・ひよこ豆水煮(市販のもの4号缶)を使用…1缶
(具材用90g、ビュレは残りの豆、煮汁を使用)
※出来上がりの1/3のみ使用する。
- 〈ローズマリーオイル〉
- ・フレッシュのローズマリー…1/2本
- ・オリーブオイル…10g
- ・にんにく…1/2片

作り方

- ① ローズマリーオイルを作る。耐熱用の小さなココットにオリーブオイル、ローズマリー、皮をむいて縦半分カットし芽を外したにんにく1/2片を入れてラップで蓋をして500Wの電子レンジで15秒間温め、オリーブオイルにローズマリーの香りをうつす。常温で置いておく。
- ② ひよこ豆のビュレを作る。最初に約90gの豆だけ具材として外しておく。残りの豆をミキサーに入れ、漬かっている水分を少量ずつ加えしっかりと滑らかなビュレ状になるようミキサーにかける。この時点で6人分の量なので出来上がりの1/3と、取り外した具材の豆30gを使用する。残りは合わせて保存袋で冷凍保存可能。
- ③ 真鯛を焼く。テフロン加工のフライパンに油(分量外)をひき軽く塩をした真鯛を皮目から中火弱で3分焼きつけ、ひっくり返し身の方は軽く火を入れ一度取り出しておく。
- ④ 浅型の蓋付きの鍋又は別のフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかけてにんにくが少し色付いてきたら一度火を止める。鍋の温度が少し下がったらにんにくを取り外しアサリ、ムール貝、水、③の真鯛を加え、再度火にかける。沸いてきたら蓋をして3分、真鯛に火が入り貝類の殻が全て開いたらひよこ豆のビュレと具材用の豆を加える。
- ⑤ 盛り付ける。少し深めの皿にスープを流し込み、真鯛を中心に置き貝類を周りに盛り付ける。上からローズマリーオイル、刻んだパセリを散らす。

シェフのポイント

魚料理の「アクアパッツァ」と豆のスープ「ズッパディファジョーリ」を合わせたアレンジレシピです。スープの濃度とバランスよく仕上げるのがポイント。貝類の旨味と塩味はローズマリーオイルの香りと相性が良く、豆を使った料理でもスープ仕立てにすることであっさりとお召し上がり頂けます。



ぶりと大根のスフィンチョーネ パレルモ風

材料/2人分

- ・ぶり…100g×2切れ
- ・小麦粉…適量
- ・にんにく…1片
- ・玉ねぎ(薄目スライス)…40g
- ・大根(くし切り)…30g
- ・トマトダイス缶…80g
- ・ミニトマト(1/4カット)…50g
- ・オリーブオイル…30g
- ・アンチョビフィレ…4g又は2本
- ・乾燥オレガノ…1g
- ・塩…2g
- ・ドライパン粉(細かめ)…適量
- ・お好みのサラダ(ヘビーリーフ又はルッコラ)…適量

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。
- ② にんにくが少し色付いてきたら取り除き玉ねぎを加えしんなりするくらいまで炒める。アンチョビを加え溶かし込む。
- ③ カットしたミニトマト、トマト缶、オレガノ、大根を①の鍋に加え、沸いたら塩2gを加えて弱火で煮詰める。
途中ミニトマトが煮崩れそのまま弱火で煮詰め濃度が付けばソースの出来上がり。
- ④ ぶりに軽く塩をして小麦粉をまぶす。余分な粉ははたきフライパンに油(分量外)をひき両面をソテーする。※後でオープンで焼くため表面だけ焼く。
- ⑤ 平たいバットを用意する。クッキングシートがあれば下に敷き、ぶりをのせ②のソースをぶりの上前面に覆い、更にならばパン粉をまんべんなく振り、オリーブオイル(分量外)を軽くパン粉の上に振りかけ200℃のオープンで約8~10分焼く。
- ⑥ 皿にお好みのサラダを敷き上にぶりのスフィンチョーネをのせオリーブオイル(分量外)を回しかけて出来上がり。

シェフのポイント

本来は使わない大根をあえて使い、シチリア島の北西部に位置するパレルモのストリートフードのスフィンチョーネを日本人好みにアレンジしました。お好みで玉ねぎを減らし大根を増やしても美味しいです。しっかりと脂ののったぶりを焼くことで程よく脂が残る表面の香ばしいパン粉と相性抜群です。

