



あしあかえびの ビスク

ビスクとは、フランス料理でえびやかにの殻と野菜を裏ごして作るスープです。

えびを一匹丸ごと使った、濃厚な味わいが楽しめます。

【材料】2人分

あしあかえび	6匹
たまねぎ	1/2コ
にんじん	3cm
セロリ	1/4本
にんにく	2かけ
バター	大さじ2
生クリーム	大さじ2
顆粒チキンスープの素(洋風)	大さじ1
水	500ml
トマトジュース	150ml
牛乳	50ml
塩	各適量
こしょう	

【作り方】

- あしあかえびの殻をむき、塩水で洗う。
- 鍋に水と①の殻を加えて火にかけ、沸騰後5分間程煮る。
- たまねぎは半月切り、にんじんは小口切り、セロリは斜めの小口切りにする。
にんにくは潰し、みじん切りにする。
- フライパンにバターを入れ、火をつける。
バターが溶けてきたら、はじめに③のにんにくをいため、その後③のたまねぎ、にんじんとセロリを入れてしんなりするまで強火でいためる。
- ④に②を加え、沸騰したら弱火でふたをして10分間煮る。
- ⑤をフードプロセッサーでかくはんし、裏ごしする。
- ⑥のスープを鍋に戻して火にかけ、トマトジュース、牛乳、顆粒チキンスープの素(洋風)、塩、こしょうを加える。
- ⑦と①と、セロリの葉を皿に盛り付け、生クリームをまわしかければ完成!



おいしいあしあかえびの選び方

- ① 足が赤いもの ② 色ツヤがしっかりしているもの

あしあかえびの正式名称は「くまえび」といいます。甘みがあり、ぷりぷりしています。年明け頃まで獲れます。

