



鯛のアクアパッツァ

魚介をトマトとオリーブ油、白ワインで煮込んだイタリア、ナポリ料理。

材料：4人分

真鯛の切り身	-----	4切れ (400)
あさり	-----	200g
にんにく (包丁の腹でつぶす)	-----	1片
ミニトマト(半分に切る)	-----	10個
オリーブの実	-----	10個
アンチョビ (みじん切り)	-----	3枚
イタリアンパセリ (1cmに切る)	-----	適量
白ワイン	-----	100ml
白ワイン	-----	50ml
オリーブ油	-----	大さじ2

作り方：

1. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、鯛を皮目から焼く。
2. 鯛に焼き色がついたら裏返し、トマト、オリーブの実、アンチョビ、白ワイン、水を入れ、ときどき煮汁をかけながら蓋をして弱火で10分ほど煮る。
3. あさりとイタリアンパセリを加え、蓋をして貝が開くまで5分ほど煮る。

※ 鯛の他、スズキ、メカジキなどの白身の魚でも。