

# させぼ地魚 ブイヤベース

約2人分



- ◆ 連子鯛(旬の地魚)・・・2匹
- ◆ イカ・・・100g
- ◆ ワイン・・・100cc
- ◆ 貝(あさり、ハマグリ、マテ貝など)・・・1個100gを4個
- ◆ 玉ねぎ・・・中1/2個
- ◆ セロリ・・・中1本
- ◆ 塩/黒胡椒・・・少々
- ◆ トマトソース・・・1瓶
- ◆ オリーブオイル・・・大さじ1
- ◆ 水・・・500cc

## 1 野菜とイカなどを切る

玉ねぎ、セロリは薄切りにします。  
セロリの葉は3cmくらいに切ります。  
イカは2cmくらいの輪切りにします。



## 2 野菜を炒める

フライパンをコンロの上に置き、火をつけて、油をひきます。  
油が温まったら切った野菜を加えさっと炒めます。



## 3 魚介類を並べる

2の野菜の上に魚介類を並べて、ワインを回し入れ蓋をします。  
3分くらい火を通します。



Check!

火加減は  
中火

## 4 トマトソースを加える

3へトマトソースと水を加えます。

Check!

具を崩さない  
ように混ぜます。



## 5 味を整える

沸騰してきたら、塩を加えて味を整え、火を少し弱め中火弱で10分くらい煮ると出来上がり。



Check!

ブイヤベースの出汁を活かしてもう一品

ブイヤベースリゾットのレシピ

