

ワタリガニのブイヤベース

\ 1POINT COMMENT /

真っ赤なブイヤベースに、白くてまろやかなマッシュポテトを添えて。



→ ブイヤベース

材料（2人文）

INGREDIENTS

- ワタリガニ・・・・・・・・1杯
- イカ・・・・・・・・1杯
- アサリ・・・・・・・・10個

[A]

- たまねぎ・・・・・・・・1/2個（みじん切り）
- セロリ・・・・・・・・1本（みじん切り）
- にんじん・・・・・・・・1/2本（みじん切り）
- にんにく・・・・・・・・2かけ（つぶす）

[B]

- ホールトマト・・・・・・・・1缶（400g）
- 白ワイン・・・・・・・・50cc
- サフラン・・・・・・・・お好みで（少量の水につけ搾った液を使用）
- 水・・・・・・・・1カップ

- ブーケガルニ・・・・・・・・1個

パセリの茎、ローリエ、タイム、セロリの葉など好みのハーブを束ねたもの

- オレンジジュース・・・・・・・・1/4カップ
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ3
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- コショウ・・・・・・・・適量
- イタリアンパセリ・・・・・・・・お好みで

作り方

<材料の準備>

- ・野菜をすべてカットする。
- ・イカは食べやすい大きさに切る。
- ・アサリは砂抜きし、ゴシゴシと両手でこすって洗う。
- ・サフランは少量の水に漬けておく。

※ワタリガニはお店で半分に割ってもらうと良い。

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、[A] を中火でしんなりするまで炒める。
2. 1をブレンダーまたはフードプロセッサーで、なめらかなピューレ状になるまでブレンドする。
3. 火を止めてブーケガルニを取り出し、ハンドミキサーで鍋の中身をペースト状にする。塩とコショウを加えて味を整える。（このとき水分が少ないようなら水を足す）
4. 再び火にかけ、沸騰したら魚介類を加え、火が通るまで加熱する。
5. 器に盛りつけてイタリアンパセリをのせたら完成！

→ なめらかマッシュポテト

材料（作りやすい量）

INGREDIENTS

- ジャがいも・・・・・・・・2個
- ローリエ・・・・・・・・大さじ1
- にんにく・・・・・・・・大さじ1
- 低温殺菌牛乳・・・・・・・・100cc
- バター・・・・・・・・大さじ1
- 塩、コショウ・・・・・・・・適宜
- お好みで生クリーム入れても◎

作り方

<材料の準備>

- ・ジャがいもを1cmの角切りにする。
- ・にんにくは皮をむきみじん切りにする。

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
2. ジャがいもを加えて炒めたら、ひたひたになるまで水を加える。
3. 柔らかくゆであがったジャガイモをつぶす。
4. ペースト状になってきたら牛乳を加え、さらに練り上げる。
5. 塩、コショウ、バターを加えて味を整える。