



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

「ブイヤベース：海の幸の寄せなべ」



①新鮮な魚介類をふんだんに使って



②切り身はオリーブ油にからめておく

<作り方>

- ①魚類は良く洗い筒切り又は3枚おろしにして大ぶりに切り、全体にからまる位のオリーブ油、サフラン、胡椒、ハーブを振り、時々裏返して2時間位置く。
- ②ムール貝は良く洗い、ワイン50cc程度を加え、蓋をして蒸し煮する。
- ③①で出た魚のアラを使い、ブイヨン（スープ）を摂る。
厚手の鍋にオリーブ油大さじ3を入れて熱し、つぶしたんにく、玉ねぎと人参のスライスを入れ良く炒める。次に魚のアラを入れ、アラがボロボロになるまで更に良く炒める。水6カップ、白ワイン2カップ、②のムール貝の蒸し汁を加え、沸騰したらアクを取る。香草、サフラン、トマト（水煮缶詰で良い）、市販の魚顆粒スープ、塩・胡椒少々を加え、30分位煮込んでおく。
- ④セロリ、人参、長ねぎは千切りする。厚手の鍋にオリーブ油大さじ2を熱し、野菜を軽く炒め、焦がさないように蒸し煮する。
- ⑤仕上げは①の魚をフライパンでさっと炒め、白ワイン100ccをからめ④の鍋に移す。更に④の鍋に③の魚のブイヨンを入れ5～6分煮込み、塩・胡椒で味を整える。



③スープ用のアラはボロボロになるまで炒める



④出来上がり

一口メモ

- ◇青背の魚は生臭みがあり適さず、白身魚を種類多く使いこくを出す。
- ◇魚とスープは別々に盛り付けていただくが、食し方は自分流にアレンジして。魚はアイオリソースで、スープにはフランスパンの薄切りガーリックトーストを浮かすと美味。
- ◇仕上げ鍋に、一口大に切った塩ゆでジャガイモを加えても良い。
- ◇魚は煮すぎないようにくれぐれも注意して。
- ◇ガラでのブイヨンづくりを省略し、市販の魚顆粒スープで作っても味わえる。
- ◇魚の骨や貝の殻入れも忘れずに用意して。
- ◇翌日は余りスープにご飯を入れてブイヤベースおじやで体を温めて。

魚の滋養で免疫力を強化し、寒い季節をのりきりましょー!!!

体温が上がると免疫力も向上するといわれています。新年の行事で疲れた体によさしい鍋料理で体を心から温め、英気を養いたいものです。和風鍋にも飽きた頃、南フランスはマルセイユの漁師さん達が船の上で食べていたという漁師料理をおしゃれにアレンジ、滋味風味豊かな海の幸の寄せ鍋（魚のポトフ）で風邪を撃退しましょう。

<材料> 3~4人分

【魚貝類】

かさご、かじか、たら、めばる、あんこう、かわはぎ、こち、穴子、有頭エビ、ワタリガニ、ムール貝、ほたて貝、はまぐり等／魚にからめるオリーブ油適量／サフラン／香草（タイム／セイボリー／オレガノ等）／胡椒／魚炒め用白ワイン100cc／ムール貝用白ワイン50cc

【魚のブイヨン（スープ）】

魚介類をばらして出たアラ／オリーブ油大さじ3／んにく1カケ／玉ねぎ1・1/2個／人参60g／水6カップ／白ワイン2カップ／ムール貝の蒸し汁／サフラン一つまみ／香草（ローリエ／パセリの茎／セロリの葉／長ネギの青い部分）／トマトの水煮缶詰1缶／市販の魚顆粒スープ適量／塩・胡椒少々

【仕上げ鍋】

セロリ1本／人参40g／長ネギ2/3本／オリーブ油大さじ2／塩・胡椒少々

土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授（比較食文化）。地元で料理教室「食育」を開催。東急クリエイティブライフセミナー「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。前衆議院議員。