

魚と野菜のスープ煮で、体調を整えましょう。

季節の変わり目は体調が不安定になりがちです。イタリア版魚のごった煮は材料を水と白ワインで煮るだけの簡単美味な料理です。良質たんぱく、脂肪、ビタミン、ミネラル、食物繊維等が一鍋で一度に摂取できるバランス食で元気に秋を迎えたいものです。

魚介と秋野菜のアクアパッツァ風



●材料 (2~3人分)

魚(いさぎ)	1尾
アサリ	適量
ミニトマト	9個
さつまいも	4切れ
かぶ	1/2個
玉ねぎ(小)	輪切り 4切れ
きのこ(しめじ, エリンギ, えのき茸)	150g
なす小	1本
黒オリーブの実	6粒
ニンニク	2片
白ワイン	50cc
水	150cc
オリーブオイル	大さじ2
タイム	適量
イタリアンパセリ	適量
塩・胡椒	適量

●作り方

- ①内臓を取り除いた魚の水気をふき取り、塩・胡椒する。
- ②さつまいもは軽く茹でるか、電子レンジにかけて柔らかくしておく。
- ③ミニトマトは半分に分ける。大きいトマトを使うときは角切りする。
- ④フライパンあるいは鍋にオリーブ・オイルとたたいたニンニクを入れ火にかけ、香りが立ってきたら①の魚を入れ、両面が焦げる程度に焼く。
- ⑤④に②のさつまいもを含む野菜類を全て入れ、ほのかに焼き色をつける。
- ⑥⑤に素早くアサリを入れ、タイム等好みの香草を入れる。
- ⑦⑥に白ワインと水を入れて蓋をし、弱火で2~3分位蒸し煮する。
- ⑧貝が口を開けたら塩・胡椒で味を調え、イタリアンパセリを散らし、鍋ごと食卓に供する。

ひとくちmemo

- ・魚はスズキ、カサゴ、メバル、サバ、鯛など、どんな魚でも美味しくできる。貝はムール貝も美味。
- ・切り身魚でも手軽だが、頭がついた丸ごとの魚で調理することで骨からだしが出る。
- ・季節の野菜を使うことで簡単に旬を味わえる。

土屋 品子
Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、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「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。衆議院議員。

