

かきとたっぷり野菜のブイヤベース

下処理をしたかきを、お鍋ひとつでサッと煮込めばできあがり。

調理時間

20分

1人当り

233kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (4人分)

- | | | | |
|--------|------|----------|----------|
| ・かき | 1パック | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・たら切身 | 2切 | ・白ワイン | 200cc |
| ・有頭えび | 4尾 | ・トマト水煮 | 1缶(400g) |
| ・キャベツ | 1/4個 | ・水 | 800cc |
| ・じゃがいも | 2個 | ・ローリエ | 1枚 |
| ・玉ねぎ | 1個 | ・コンソメ | 1個 |
| ・にんにく | 1片 | ・塩・こしょう | 適宜 |

●作り方

- ① かきをボウルに入れ、塩と片栗粉を小さじ1程度(分量外)ふって手で軽くもみ、流水でやさしく洗う。たらはひと口大に切る。キャベツは芯をつけたまま4等分のくし切りにし、じゃがいもは大き目のひと口大に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して玉ねぎとにんにくを炒め、香りがたってきたら、たらと有頭えびを炒め、焼き色がついたら一旦取り出す。
- ③ 同じ鍋にじゃがいもを加えて炒め、白ワイン、トマト水煮、ローリエ、コンソメを加えて中火にし、沸騰したらあくを取り、キャベツを加えて5~6分煮込む。かき、たらと有頭えびも戻し入れて3~4分煮込む。塩、コショウで味をととのえる。

POINT①

キャベツの芯を残したままくし切りにすれば、煮込んでも形がくずれにくく、見た目もキレイです。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る