

魚のだしを使ってる

まぐろトバス

◎ 材料 2人分 ◎

- ◎ 魚のだし 600ml ◎ えび (からつき) 4尾 ◎ あさり 6コ
- ◎ いか 80グラム ◎ 白身魚の切り身 2切れ
- ◎ とまと 大1コ ◎ にんにく 1かけ ◎ オリーブオイル 大さじ1
- ◎ 白ワイン 100ml ◎ 塩 小さじ1/3 ◎ パセリのみじん切り 適量

・ 作り方。

1. あさり は 石臼抜きをしておく。 いかは サッと洗って5ミリ幅に切る
(3%濃度の塩水にひたす)
白身魚は/食べやすい大きさに切り、えびは、頭をとってサッと洗って水けをきる
2. トマトは 2cm角に切り、にんにくはみじん切りにする
3. 鍋に オリーブオイルを熱し、にんにくを炒め香りかてたら
①の 魚貝類を炒める
4. ③に トマトを加えてさらに炒める
5. 火が通ってきたら 白ワインを加え、魚のだしを入れて
中火で10分ほど煮込み、塩で味を調える
6. 器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。

魚介のだしと魚のだしは奥深い味がいっぱい