

簡単アクアパッツァ



< 材料 >

魚	切り身 4 切れ or 丸ごと 1 尾 (鯛、カサゴ、金目鯛、メバルなど)
にんにく	2 片
トマト	1 個 (プチトマトなら 10 個くらい)
オリーブオイル	適宜
ケイパー	小さじ 2
アンチョビ	2 枚
塩・こしょう	適宜
ブラックオリーブ	7 ~ 8 個
タイム	2 枝

< 作り方 >

1. 魚に塩をふり、5 分ほどおいて水気をふき取る。
2. アンチョビはみじん切り、にんにくは半分に切って包丁の腹で軽くつぶす。
トマトはざく切り。(プチトマトはそのまま)
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら魚を入れて少し火を強め、両面をこんがり焼く。
4. トマト、ケイパー、アンチョビ、ブラックオリーブ、タイム、塩少々、水 150cc くらいを入れて煮たて、ふつふつしたらふたをして、弱めの中火で 5 分くらい蒸し焼きにする。
5. スプーンかレードルで煮汁を魚にかけながら煮詰め、スープの味を見て、薄ければ塩を加えて整えてこしょうをふり、オリーブオイルをまわしかけて火を止める。

心とカラダのワンポイントレシピ

食はほかのものの生命をいただくこと。

感謝して無駄にしないで美味しくいただきます♪