

Acqua Pazza

アクアパッツァ



【材料】

白身系の魚	1尾
あさり	5～8粒
ミニトマト	4～5粒
イタリアンパセリ	少々 (ニンニク好みで少々)
オルチョサンニータ	大さじ1.5
塩	少々
水	100cc弱

【作り方】

魚はフライパンに収まるもの。切り身でもよい

- 1) 魚のうろこ・内臓をきれいにする
- 2) 魚の全体、腹の中に塩をきつめにすりこんでおく
- 3) ミニトマトを1/4にカットする
- 4) イタリアンパセリはみじん切りにする
- 5) フライパンに魚、ニンニクのつぶしたもの、あさり、トマト、パセリを入れ、上からオルチョサンニータを回しがける。
- 6) 火をここでつけて、中火に保つ。パチパチしてきたら水を加える(水の量/目安はフライパンに薄く全体に張る位)
- 7) ふたをしてアサリが開くまで待つ
- 8) 開いたら中火のまま汁を魚にかけなが魚全体に火を通し、汁をつめていく(魚の大きさにもよるが、最初から終わりまで15分位)
- 9) 皿に汁ごと盛り付け、イタリアンパセリをまた上からあしらう

パンをトーストしたものを添え、汁をつけていただいてもおいしい