

メバルのアクアパッツァ

合計加熱調理時間 約 40 分

[1人分：188kcal／食塩相当量：2.1 g]

煮込むだけで本格イタリアンの完成！魚介、トマト、ハーブの豊かな風味が重なり、奥深い味わいに。



分量

5人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	10分	200℃
2	コンビ	100%	30分	160℃

材料 (5人分)

メバル (1尾：15～20cm)	5尾
塩	1g
こしょう	少々
ニンニク (薄切り)	1片
ローズマリー	5枝
オリーブオイル	大さじ3
鷹の爪 (種を取り除く)	2本
<材料a>	
アサリ (砂抜き)	500g
ミニトマト	20個
ブラックオリーブ	10粒
グリーンオリーブ	10粒
アンチョビ (細かく刻む)	25g
ケッパー	10g
ローリエ	2枚
白ワイン (煮切る)	100cc
水	200cc
イタリアンパセリ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

・メバルはうろこ、内臓を取り除いてよく水洗いをする。塩、こしょうで下味をつけ、腹にニンニク、ローズマリーを入れる。
(※1)

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に(※1)を入れ、オリーブオイル、鷹の爪を加えて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 2に<材料a>を加え、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 器に盛り、イタリアンパセリを散らす。



調理ポイント

◆魚の高温調理は固くなりやすいが、蒸気を入れながら加熱することで旨味・水分などが流れ出にくく、おいしく仕上がる。