

## 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：2.1g]

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

6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 (6人分)

メバル (1尾：15～20cm)	6尾
塩	2g
こしょう	少々
ニンニク (薄切り)	2片
ローズマリー	6枝
オリーブオイル	60g
鷹の爪 (種を取り除く)	2本
<材料a>	
アサリ (砂抜き)	600g
ミニトマト	24個
ブラックオリーブ	12粒
グリーンオリーブ	12粒
アンチョビ (細かく刻む)	30g
ケッパー	12g
ローリエ	2枚
白ワイン (煮切る)	120cc
水	240cc
イタリアンパセリ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。  
 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 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。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に下ごしらえをしたメバルを入れ、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。