

淡いピンクの桜鯛が季節の風味を告げる。

アクアパッツァ



● 材料(4人分)

桜鯛 (うろこと内臓を魚屋さんにとってもらう) ……	1尾
あさり ……	16個
フェンネル ……	1/4株
ニンニク ……	2片
プチトマト ……	12個
イタリアンパセリ (みじん切り) ……	適量
塩漬けケイパー ……	大さじ3
オリーブオイル ……	大さじ3~4
黒オリーブ (種つき) ……	半カップ
塩、白コショウ、薄力粉 ……	適量

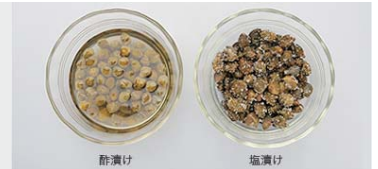
● 作り方



- 1 塩漬けのケイパーはたっぷりの水に2時間くらい漬け、塩抜きする。途中、水を2~3回取り換える。
- 2 あしりはバットに入れ砂抜きをする。

point

ケイパーという調味料には塩漬けと酢漬けがありますが、今回の料理には塩漬けを使用してください。大粒で香りも豊かなのが特徴で、味に深みがあります。



- 3 ニンニクは縦に割り、芽を取り除き包丁の腹でつぶしておく。フェンネルは繊維を切るようにスライスしておく。イタリアンパセリはみじん切りにして、プチトマトは半切りにしておく。



- 4 プチトマトは耐熱皿に切り口を上にして並べ、塩とオリーブオイルを振りかける。低温 (80℃くらい) のオーブンかオーブントースターに入れて、30分から1時間くらい乾燥 (焼く) させ、ドライトマトのようにする。

point

プチトマトは熱がまんべんなくまわるように、間隔をあけてバットに並べましょう。オーブントースターで低温が設定できないときは、ふたを開けたままにするか、トースターの天板にのせておいても大丈夫です。こうして乾燥させることで甘みも増し、煮込んだときに型くずれせず見た目にもとてもきれいなドライトマトが出来上がります。



- 5 鯛に塩、コショウ、薄力粉を振り、オリーブオイルとニンニクをフライパンに入れ、香りが出たら、鯛を入れ、強火で両面を焼きつける。
- 6 あさり、ケイパー、黒オリーブ、プチトマト、フェンネル、水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。あさりの口が開き、鯛の身に火が入るまで、大体7~10分くらい。

鯛を焼くときに茶こしで薄力粉を振っておくと、鯛をソテーするときに皮がカリッと香ばしく焼けます。さらにフライパンに皮が付きにくくなるというメリットもあり、きれいに焼きあがりますのでお忘れなく！



- 7 器に盛り、イタリアンパセリを振りかける。