

## ◎◎ 魚介のイタリアン鍋 ◎◎

## ■材料（4人分）

A ジャガイモ	大 1個
A 芽キャベツ	4個
A キャベツ	1/8個
A ホンビノス貝	8個
A シメジ	100g
B カリフラワー	4房
B ブロccoli	4房
B 金目鯛	2切れ
B たら	2切れ
にんにくみじん切り	少々
オリーブオイル	小さじ2
トマト水煮缶 カットされたもの	100g
白ワイン	50ml
水	600ml
塩	適宜
ごはん	好みの量
パルミジャーノレッジャーノ	適宜
パセリ	好みで
柚子の皮	少々



**1** ジャガイモは4個に切り面取りする。ブロッコリー・カリフラワー・芽キャベツは茎に5ミリ深さに十字の切込みを入れる。鱈は皮目のぬめりを包丁でこそげ取り骨を抜き4等分に切る。金目鯛は骨を取り4等分に切る。

**2** 鍋ににんにく・オリーブオイルを入れ、弱火にかけニンニクの香りを出す。トマト水煮缶を加え中火で3分炒める。白ワインを加えて強火にし、沸騰させてアルコールを飛ばす。水を加える。

**3** ②①の鍋に塩とAを加え沸騰させて灰汁をとり、中火で10分加熱。途中、貝の殻が空いたら一度取り出し保温しておく。続いてBを加える約7分加熱し、貝を戻し好みでパセリを加える。塩・白コショウで味を整え食卓へ。

**4** すべての具材がなくなったら好みの量のごはんを鍋に入れる。この時の汁の量は汁の上に少しごはんが出ているくらい。中火で混ぜながら加熱し水分があと少しでなくなるところでパルミジャーノレッジャーノを削り入れよく混ぜて乳化させる。塩・コショウで味を整えさらに盛り、パセリ・柚子の皮をちらす。

## ★Citron ヨーコ先生のポイント★

具材から旨みと甘みが出るので出汁をしませんでした。その分、素材は旨みの出るもの、灰汁の少ないものを選ぶとよいでしょう。甘みが出るキャベツやカリフラワーは是非取り入れてください。今回使用したホンビノス貝は大あさりともいわれていますがあさりとは違う外来種の会です。実がふっくらしてよい出汁を出してくれるので鍋にお勧めです。代用はムール貝です。野菜を下茹でせずに加えることで鍋に煮汁に栄養価がうつります。その汁もリゾットにして米に吸わせ残さず食べるとよいでしょう。