

KITCHEN はた屋



今回は 手順が簡単で、しかもおしゃれな一品。ワイン蒸しの紹介です。白ワインの風味が魚介の旨みを引き立てます。パスタのソースにも応用できます

1 4 あさり和白身魚のワイン蒸し



〈材料〉 2人分

- あさり 100~150g
(普通サイズのアサリなら 100g 7個ぐらいです)
- 白身魚 (鯛、すずき、鱈など) 2切れ
- プチトマト 3~4 個
- シメジ半パック
- オリーブオイル大さじ 3~4
- 塩 少々
- 水 半カップ
- 白ワイン3分の1カップ

〈手順〉

- ① フライパンか鍋にプチトマト以外全部入れて中火にして、フタをする。
- ② あさが開いたらプチトマトを入れて弱火で 2~3 分 (フタをしたまま)
- ③ 白身魚に火が通ったら出来上がりです!

手順が簡単!



* 水はアサリが開くために必要!!

* あさりからは思いのほか塩気が出る場合がありますから、塩加減に注意!!

* お好みでワインを少し多めにしても OK!!

