

# 釣っておもてなし! みんなにんまり レシピ



+++++

recipe

01

チヌの  
和風アクアパッツァ



チヌ

POINT

はじめに焼き色をつけるときは、中まで火を通さなくても大丈夫です。使う梅干しの塩分濃度によってしょうゆの量は調整してください。小振りなチヌなら1尾まるごと、大きめのチヌなら切身にしてから調理してもOKです。

## ingredient

|           |              |
|-----------|--------------|
| チヌ…半身〜1尾  | あさり…8個       |
| 塩・こしょう…適量 | オリーブオイル…大さじ1 |
| かぶ…1〜2個   | 酒…100ml      |
| 白ねぎ…1/2本  | 水…200ml      |
| いんげん…4本   | しょうゆ…大さじ1    |
| 生姜…1片     | 梅干し…2個       |
| 大葉…4枚     |              |

## recipe

- ① チヌはきれいにウロコと内臓を取り除き、2枚におろして食べやすい大きさに切り分け塩・こしょうを振る。かぶは皮をむいてくし切り、白ねぎといんげんは4cm長さ、生姜と大葉は千切りにする。あさは砂ぬきをしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、盛り付けで上になるほうが下になるようにチヌを入れ3〜5分ほど焼き色がつくまで焼き、反対側も同様に焼く。
- ③ ②に酒を加えてさっとアルコールをとばしたら水を加え、周りにあさり・かぶ・白ねぎ・いんげんを盛り付けてからしょうゆを回しかけ、ちぎった梅干しを散らしてから蓋をし、約15分煮込む。
- ④ 器に盛り付けて、生姜と大葉を全体に散らす。