

— ブイヤベース —

Bouillabaisse



【材料(4人分)】

あさり (砂出しする)	300 g
たら	4 切れ
えび (殻付き)	4 尾
白ワイン	大さじ 2
にんにく (つぶしておく)	4 個
たまねぎ (みじん切り)	1/2 個分
<A>	
水	800 ml
カットトマト (缶詰)	1 缶 (400 g)
ローリエ	2 枚
サフラン	ひとつまみ (またはカレー粉 小さじ 1)
オリーブ油	適量
塩・こしょう	各適量

【作り方】

- 1 あさはり殻をすり合わせてよく洗い、たらは一口大に切ります。
- 2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、えびとたらを入れて軽く塩・こしょうをして両面焼きます。



- 3 焼き色がついたら、あさりと白ワインを加えてふたをして、あさりの口が開くまで蒸し焼きにし、一度取り出します。



- 4 (3) のフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを弱火で炒め、良い香りが立ったらたまねぎを炒め、たまねぎがしんなりとしたら、<A> を加え、(3) のあさり以外の具材を戻し入れて、中火で 10 分ほど煮込みます。



- 5 (4) にあさりを戻し入れて、さらに 5 分ほど煮て、塩・こしょうで味をととのえたら、できあがり！

フランスでは、トーストしたバゲットやおろしにんにくを加えたマヨネーズソースを添えていただきます

