

たらのブイヤベース風

野菜量 190g

レシピのポイント

ブイヤベースは、魚介類を香味野菜で煮込むフランスの寄せ鍋料理です。

魚介のうま味と野菜の甘み、カレースパイスの風味で減塩しても美味しくいただけます。

ワインの代わりに酒でもOK。季節によって生のトマトやトマトソースを使ってもよいです。



調理時間：約40分

費用目安：400円前後（1人分）

栄養成分表示（1人分）：

エネルギー189kcal、たんぱく質 14.7g、脂質 6.8g、

炭水化物 16.6g、食塩相当量 1.7g

材料	1人分	2人分
生たら	1/2 切れ	1 切れ
塩・こしょう	各少々	各少々
オリーブオイル	大さじ 1/2 (6g)	大さじ 1 (12g)
にんにく	1/2 かけ	1 かけ
人参	1/3 本 (50g)	2/3 本 (100g)
玉ねぎ	1/2 個 (100g)	1 個 (200g)
セロリ	1/3 本 (40g)	2/3 本 (80g)
カレー粉	小さじ 1/2 (1g)	小さじ 1 (2g)
A	白ワイン	大さじ 2 (30g)
	水	大さじ 4 (60g)
	コンソメ	大さじ 4 (60g)
しめじ	1/2 個 (2g)	1 個 (4g)
えび(無頭殻付き)	1/3 パック (30g)	2/3 パック (60g)
あさり(殻付き)	1 尾	2 尾
	5 粒	10 粒

【 作り方 】

1



たらは水気をふいて半分に切り、塩、こしょうをしておく。えびは殻をむき、背ワタをとる。

2



あさは薄い塩水に30分程浸し砂出しする。その後流水で殻をこすり合わせるようにして洗う。

3



にんにくはみじん切り、しめじは小房に分ける。にんじんは皮をむき、玉ねぎ、セロリともに1cm角に切る。

4



鍋に油とにんにくを入れてから火にかけて、弱火で炒めながらにんにくの香りを油にうつす。

5



にんにくの香りが油に移ったら、人参、玉ねぎ、セロリを加え中火でしんなりするまで炒める。

6



玉ねぎとセロリが半透明になったらカレー粉を入れ、香りが立つまで炒める。

7



6にAを加え沸騰したらふたをして、アクをとりながら中火で10分ほど煮込む

8



しめじ、タラを加え、アクを取りながら中火で3分程煮込み、えびと、あさを加え、4～5分煮る。

9



あさりの口が開いたら、味見をし、塩、こしょうで味を整えて器に盛り上げる。