

鮮魚のソテー

サフランの魚介スープ仕立て クスクス添え



旬の白身魚ソテーをサフランが香るスープ仕立てに。3種のスパイスを効かせたクスクスを添えるのは、イタリア南部、シチリア島の料理がルーツ。手の込んだ組み立てがメインにふさわしい。
 レシピ監修：「リストランテ アクアパツァ」川合大輔シェフ

🍷 材料 (4人分)

白身魚 (今回はハタ。金目、真鯛なども可) …4切れ
 GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml

al badia クスクス…100g

A { GABAN® クミンパウダー…3g
 GABAN® パプリカパウダー…3g
 GABAN® ターメリックパウダー…3g

熱湯…100ml

● スープ

白身魚のあら…1尾分

玉ねぎ…1/4個

にんじん…1/4個

セロリ…1/4個

ホールトマト缶詰…200g

あさり…12個、ムール貝…8個

イダコ…4匹、海老…4尾

GABAN® サフランホール…ひとつまみ

GABAN® オリーブオイルEXバージン…15ml

塩…適量

🍲 レシピ (所要時間：20分)

- ① 魚のあらは全面に塩をまんべんなくふり、オーブンで15～20分焼く。薄切りにした玉ねぎ、にんじん、セロリをオリーブオイルでしんなりするまで炒め、焼いたあらとホールトマトを加え、トマトを潰しながら煮る。1時間ほど煮たら裏濾す。
- ② ボウルにクスクス、Aのスパイス、分量の熱湯、2g(全体の1%重量)の塩を加え、へらで全体をなじませるように混ぜる。ぴったりとラップをして10～15分置き、蒸し上げる。
- ③ ②の間にスープを仕上げる。①のスープに下処理をしたあさり、ムール貝、イダコ、海老を入れ火にかけ、火が通ったら塩で味を調える。サフランを加えてすぐ火を止める。
- ④ ハタの両面に塩をまんべんなくふり、オリーブオイルを熱したフライパンで両面をソテーする。焼き上がったら、器に②のクスクス、ハタ、③の魚介類を盛り、最後にスープを注ぐ。

※スープを煮る時間は含みません。