



## レシピ① 《スズキとアサリのアクアパッツァ と <sup>しめ</sup>メリトット》

※26センチフライパンをご持参ください。  
※メリトット用のご飯を予め炊いてください。

材料(4人前):

スズキの切り身4、ミティマト8個、パプリカ赤1/2個、  
フロコリー1/3房、ニンニク2かけ、玉ねぎ1個、  
バジル6枚、オリーブオイル大さじ5、塩、胡椒、白ワイン150cc、  
粉チーズ、炊いたご飯300gくらい(ごはん茶碗軽く2杯分くらい)、  
水300cc、小麦粉(スズキ用)、ローリエ



①



②



⑧



⑨



作り方:

- ① 炭火かバーナーに乗せた網の上でヘタを取ったトマトを軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ② スズキに塩、コショウし、小麦粉ふる(両面)。
- ③ ニンニクみじん切り、玉ねぎ(半分はみじん切り、残り半分は大きめくし切り)、パプリカ(乱切り)、フロコリー(適当な大きさ)を切る。
- ④ フライパンを温めずにオリーブオイルを入れて(コールドスタート)ニンニクを炒め、香りがしてきたらスズキの切り身を皮面からソテーする。
- ⑤ ④に③の野菜を加えて軽く炒め、白ワインを鍋はだから注ぎ、水を加えてローリエを入れ煮立たせアクを取り、ソースの味を見て、味が足らなければ塩を足す。
- ⑥ 味見をして、塩味が足りないようであれば塩を少々加えてから焼いたトマトを入れる。
- ⑦ ⑥に蓋をして、野菜とスズキに火が通るまで蒸し煮にする。器に盛ってバジルの葉を添える。  
<ポイント>メリトットにするので、スープは残しておく。
- ⑧ 残ったスープは味が濃くなっているので、炊いたご飯と水を加えて一煮立ちさせる。  
※残ったスープの量によって水の量は調節する。
- ⑨ 最後に粉チーズをふりかけ、バジルをちらして完成。



## レシピ② 《北寄貝のアヒージョ と <sup>しめ</sup>メ北寄茶漬け》

※20～26cmフライパン(又は、コッヘル)をご持参ください。

材料(4人前):

剥きホッキ貝4個、 フロココリー8かけ、 ニンニク4かけ、  
玉ねぎ1/2個、 パプリカ赤1/2個、 ミニトマト4個、 オリーブオイル100 cc、  
イカの塩辛1パック、 アンチョビ1缶、 炊いたご飯好きなだけ、  
昆布茶適量、 大葉、 白ごま、 胡椒

作り方:

- ① ホッキ貝の肝を残して下処理し、ざるにいれたまま、熱湯をかけ汚れをとり氷水に入れる。  
※汚れ+くさみとり  
身とひもを3等分しキッチンペーパーで水気をとる。
- ② イカの塩辛2/3(40g)を包丁で細かく叩きペースト状にし、アンチョビオイルを加えて、ディップを作る。  
アンチョビ(35g)も同様に叩き、ペースト状にし、アンチョビオイルを加えてディップを作る。
- ③ 野菜とホッキ貝を食べやすい大きさに切り分ける。
- ④ フライパンかコッヘルにオリーブオイルを入れて、150度位にし、皮をおきつぶしたニンニクと野菜を入れて揚げる。ホッキ貝は火を通すと硬くなるので最後に入れ軽く火を通す。  
好みのディップをつけて食す。
- ⑤ ご飯を茶碗に盛り付け、残っていたイカの塩辛とアヒージョしたホッキをのせてスティック昆布茶をかけ、沸かしたお湯を注ぎ、お茶漬けにする。好みに大葉と白ごまをちらす。



①



②



⑤





## レシピ③ 《北寄貝の酒盗貝焼き》

材料(4人分):

北寄貝:4個、酒盗:適量、酒:適量、アルミホイル

- ① 北寄貝は、可食部を切り分ける。  
※北寄貝の下処理の方法の①～⑥  
水管部分を半分に切り、身と貝ひもを切り離す。  
(貝焼きでは肝部分は残し水洗いするだけ)  
外した身は水道水で洗う。  
身とヒモは食べやすい大きさに切る。
- ② ざるにいれたまま、熱湯をかけ汚れをとり氷水に入れる。  
※北寄貝の下処理の方法の⑦
- ③ 貝を器にして、切った北寄貝を盛り付け、酒盗を小さじ1/2と、酒(ひたひた位)を振りかける。
- ④ そのまま弱火にかけて、貝汁が沸騰してから2分程度肝に火を通したら完成!

※ 強火だと貝が割れるので要注意

※ アルミホイルで傾きなど高さ調整



## おまけ 《北寄貝の下処理の方法》

- ① 水管部分を内側から半分に切り、黒い部分にある砂などのゴミをとる



- ② 身から貝ひもを引っ張り、貝柱を貝ひもにつけて切り離す。



- ③ 貝ひもについている膜はいらないので、切り離し捨てる。



- ④ 身は半分に切り、管は取り除く。肝は美味しいのでつい最後まで大丈夫。



- ⑤ 外した身は水道水で洗う。  
⑥ 身とヒモは食べやすい大きさに切る。



- ⑦ 身とヒモをざるにいれ、熱湯をかけ汚れをとり氷水にいれる。

