

Recipe

あさりヒエビの春野菜スープ



sakae's ouchi cafe

材料 (4人分)



- ・あさり ... 200g (砂ぬきカラを洗っておく)
- ・エビ ... 8尾 (背わたと頭カラを取っておく)
- ・ズッキーニ ... 1/2本 (3mm幅に半輪切り)
- ・新玉ねぎ ... 1個 (くし切り)
- ・赤唐辛子 ... 8個 (筋をとっておく)
- ・にんにく ... 1片 (みじん切)
- ・セロリ ... 1/2本 (炭をえきみじん切)
- ・新玉ねぎみじん ... 1/2個 (みじん切)
- ・オリーブ油 ... 大さじ1
- ・白ワイン ... 100ml
- ・水 ... 500ml
- ・固型コンソメ ... 1/2個
- ・ローリエ ... 1枚
- ・サフラン ... 3~4本
- ・塩こしょう ... 直量



① 鍋にオリーブ油を入れたんにくをカス香りが出たら玉ねぎみじんとセロリを入れ弱火で30分程茶色になるまでよく炒める



② エビとあさりを入れる。少し火を通し、白ワインを加えアルコールをとばしながらかき回す



③ あさりの口がすべて開いたらエビとあさりを一丹取り除いておく



④ ③に水、ローリエ、玉ねぎ、固型コンソメ、サフランを入れフタをして10~15分煮込む(途中アツが出たら取る)



⑤ フタを開けてズッキーニ、赤唐辛子を加えさらに2分間程度加熱し火を通す



⑥ ⑤にあさりとえびを戻し全体があたたまったら塩こしょうで味を整えて完成!



sakae's ouchi cafe