



Recipe 2  
カジキとえび  
夏野菜の  
フミンスープ

材料 (4人分)

- ・カジキ... 4枚 (1/2にカット)
- ・赤えび... 8尾 (豆粒大)
- ・ミディトマト... 4個
- ・スナップえんどう... 8本 (やや硬い)
- ・ズッキーニ... 1/2本 (1cm幅にスライス)
- ・塩こしょう... 少々
- ・オリーブ油... 大さじ2~3
- ・フミンシード... 小さじ1/2
- ・セロリ茎... 1/2本 (皮むきしみじん切)
- ・サフラン... (つまみ) 色を出しておく
- ・水... 300ml
- ・固形コソメ... 1個
- ・白ワイン... 大さじ1



① カジキの余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、塩こしょうをして薄粉をまぶしておく



② エビのしっぽの付け根にある三角のどがた部分を取る



③ ホウロウ釜にオリーブ油、フミンシードを入れ弱火で香りが出たら油にうつす



④ セロリをカマエ、透明にすき過るまでじっくり炒める



⑤ カジキを火炙く、両面しっかり焼けたら一旦取り出す



⑥ ⑤にオリーブ油を大さじ1カマエ、ズッキーニと赤えびを入れ弱火の中火で焦げないように注意する



⑦ ⑥にトマトとスナップえんどうを加え全体を木べらでやさしく混ぜさらに炒める



⑧ 白ワインを加え全体をまぜ、軽く火を通したらサフラン入りのお水と固形コソメを入れ中火で煮立てる



⑨ ⑤のカツオを再び釜にもどし、スープに表面もついたら盛りつける