

アクアパッツア & 特製パン

～ライ麦パン～

NO1

<使用食材>

○ライ麦パン

強力粉 350g	} A
ライ麦粉 150g	
赤イースト 5g	
塩 8g	
水(16℃) 300g	} B
オリーブオイル 50g	

<Let's Cooking>

ライ麦パン

- ① 材料に対して少し大きめのボウルに A の材料を計量します。
- ② ボウルに B の材料を計量いたします。
- ③ A のボウルに B を入れて、20分程 手捏ねをし、ボウルにオイルを塗り、丸めた生地を入れます。
- ④ ③を1時間ほど発酵させ、生地を 100gに分割し丸め、オイルを塗った鉄板にのせていきます。
- ⑤ ④を50分程、発酵させてから生地を成型していきます。
- ⑥ ⑤を1時間20分程、発酵させてパンの上から強力粉をふるい、切れ込みを入れ 180℃のオーブンで20分焼成したら・・・

☆できあがり☆

アクアパッツア & 特製パン

～アクアパッツア～

NO2

<使用食材>

○アクアパッツア

白身魚	一尾
浅利	8個
ムール貝	4個
ニンニク	1片
アンチョビフィレ	2枚
ミニトマト もしくはドライトマト	6個
ブラックオリーブ	8個
エシャロット もしくは玉葱	50g
白ワイン	200cc
魚介エキス	400cc
イタリアンパセリ	適量
オリーブオイル	適量
タイム	1枝
塩・胡椒	少々
ケッパー	20g

※魚介エキスが無ければ
水でも可能

<Let's Cooking>

アクアパッツア

下処理

- ① 魚はウロコ・エラ・内臓・血合を取り除きます。浅利とムール貝は、周りの汚れを取るために、殻と殻をこすりつけながら、塩で水洗いをします。
- ② ケッパーとエシャロットはみじん切りにします。ミニトマトは横に1/2カットに、ブラックオリーブはスライスをし、イタリアンパセリは、葉をつぶさないようにみじん切りにしていきます。

作り方

- ① 魚に塩・胡椒で下味を付けます。大きめのフライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけます。フライパンが温まったら、魚の頭が右に来るように置き、表面に焼き色を付けます。
- ② 一度焼き色を付けた魚をはずし、そのフライパンでニンニク・アンチョビ・エシャロットを一緒に炒めていきます。エシャロットに火が入り、ニンニクとエシャロットの香りが出たら、ケッパーとブラックオリーブも加えます。
- ③ ②に浅利とムール貝も加え、強火にして白ワインを入れ、白ワインのアルコールをとばしながら貝の口を開けていきます。
- ④ 魚を戻し、焦げ付かないようにフライパンを揺すりながら貝にも旨味を吸わせます。魚には、レードルでスープを回しかけながら火を入れていきます。
- ⑤ 仕上げにイタリアンパセリとオリーブオイルをかけたら.....

☆できあがり☆