



～ chefおすすめ煮込み料理 ～  
土鍋で作る ズッパ・ディ・ペシエ  
魚介のトマトスープ

<使用食材>

(5人前分)

オリーブオイル	..... 50cc
にんにく (みじん切り)	..... スプーン2杯
玉葱 (せん切り)	..... 1個
セロリ (せん切り)	..... 1本
有頭赤エビ	..... 5尾
アサリ	..... 20個
タラ	..... 1切れ 40g ×5切れ
イカ	..... 1杯
白ワイン	..... 200cc
ホールトマト	..... 400g
貝だし	..... 200cc
ブロッコリー	..... 10切れ
赤・黄パプリカ	..... 各 5切れ

<Let's Cooking>

- ① 土鍋にオリーブOilを入れ、みじん切りにしたにんにくを入れ、きつね色になるまで炒めます。
- ② 色がついたら、せん切りにした玉ねぎとセロリを入れ、塩を少々して炒めます。野菜に火が通ってしんなりしたら一度野菜を取り出します。
- ③ ①の土鍋に塩・胡椒した有頭エビ・輪切りにしたイカ・タラを軽く炒め取り出します。
- ④ 次に砂出ししたアサリと白ワインを入れ、蓋をして蒸して、アサリの貝を開けます。開いたら、貝を取り出し白ワインを詰めます。煮詰めたら、ホールトマトを入れ①の野菜を土鍋に戻します。貝のだしも入れます。
- ⑤ 煮詰まったら、鶏団子の材料を全て混ぜ、ボール状にして、土鍋に入れていきます。鶏団子に火が通ったら②で火を入れた有頭エビ・タラを入れ、軽く煮て、仕上げの少し前にイカ・アサリを土鍋に戻して、下ゆでしたブロッコリー、ソテーしたパプリカを土鍋に入れ飾ったら・・・

鶏団子

鶏ひき肉	..... 100g
ブラックタイガー	..... 4尾
玉葱 (みじん切り)	..... 20g
卵	..... 10g
生姜	..... 2g
塩	..... 適量
胡椒	..... 適量

☆できあがり☆



～ chefおすすめ煮込み料理 ～  
 土鍋で作る ズッパ・ディ・ペシエ  
 魚介のトマトスープ②

<使用食材>

<Let's Cooking>

ガーリックトースト

- フランスパン . . . . .一人前  
(2切れ)
- 有塩バター . . . . .パンに塗る量
- にんにく . . . . .少々  
(みじん切り)

- ① フライパンで好みの大きさに切り、有塩バターを塗り、にんにくのみじん切りを少し乗せ、オーブン又はトースターで焼きます。

締めのだリアテッレ

- 鍋に残ったスープ . . . . .残った分
- 生クリーム . . . . .適量
- タリアテッレ . . . . .一人前  
(30g)
- 万能ネギ . . . . .適量

- ① ズッパ・ディ・ペシエの残ったスープに生クリームを入れ、軽く煮詰めます。魚介風味のトマトクリームソースを作ります。

※ (クリームの割合は好みですが  
 スープ：生クリーム = 4：1 の  
 割合で合わせると良いと思います)

- ③ 別鍋でタリアテッレを茹で、茹であがったら土鍋にタリアテッレを入れ、万能ねぎの小口切りを散らしたら . .

☆できあがり☆