



たらとじゃがいもの ブイヤベース

材料(4人分)

- 玉ねぎ(5mm厚スライス)…260g
- オリーブオイル…100g
- にんにく(スライス)…1かけ分
- サフラン…0.2g ● 塩…1.5g
- 味の素 干し貝柱スープ…大さじ1(9g)
- 水…500cc
- じゃがいも(2~3cm厚)…360g
- 塩真だら切身(甘口)…4切(360g)
- A [● 生クリーム(乳脂47%)…大さじ2]
[● にんにくすりおろし…小さじ1/3]
● バセリ みじん切り…小さじ1



栄養量

エネルギー…396kcal	脂 質…29.1g	カルシウム…42mg	食塩相当量…3.2g
たんぱく質…16.6g	炭水化物…22.5g	食物 繊 維…9.1g	

①鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくスライスを加え炒めます。にんにくが色付はじめたら、玉ねぎ、塩、サフランを加え中火で炒めます。玉ねぎが透き通ってしなりしたら貝柱スープの素を加え、すこし火を弱めふたをして玉ねぎがやわらかくなるまで加熱します。(途中、焦がさないようかきませてください。)



②たらの細かいうろこを取ります。たらをざるにのせ、皮の部分にボットの湯(90℃くらい)を注ぎます。流水で洗うと、うろこが取れます。



③①がやわらかくなったら水500ccとじゃがいもを加え、じゃがいもに火が通るまで加熱します。



④いもが煮えたら魚を入れ、弱火で火が通るまで加熱して出来上がりです。(強火でぐつぐつさせると、魚がボロボロ煮崩れてしまいます。)



⑤食べる時④を混ぜたものをかけて、召し上がってください。