

食のチカラ オリジナルレシピ

旬の野菜と
味わう♪

真鯛とあさりの しょっつる風味アクアパッツア



※画像は真タラを使用しています。

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



材 料 (4人分)

真鯛切り身	4切れ
あさり(砂抜き)	250g
スナップエンドウ	8本
ふくたち	1株
菜の花	50g
芽キャベツ	2個
ミニトマト	8個
にんにく	1片
パセリ	みじん切り20g
しょっつる(仕上げ用)	小さじ1
オリーブオイル(仕上げ用)	大さじ1
【A】	
酒	50cc
しょっつる	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
黒こしょう	適量

作り方 (調理時間 約20分)



- ① 真鯛に塩を振り10分置く。(この間に②の野菜を準備する)
- ② にんにくをスライスし、スナップエンドウのヘタを折り筋を取り。ふくたち、芽キャベツ、菜の花は食べやすい大きさにカットする。ミニトマトのヘタを取り。
- ③ 鍋に水分をふき取った①を並べ入れ、あさりと②を入れる。【A】を加えて蓋をし、中火で約8分煮込む。
- ④ 火を止め、仕上げの香りづけにしょっつる、オリーブオイルを回しかけ、パセリをちらして完成。