

平成29年2月25日（土曜日）開催

八幡浜魚食文化継承事業「H28 シーフードクッキング④」レシピ

講師：シーフードマイスター 中栄 清幸氏

地域おこし協力隊 橋本 歩 氏

ハウボウのアクアパッツァ

材料（4人分）

ハウボウ	300g	1尾
アサリ	15個程度	
ドライトマト	3個分	
にんにく	1片	
オリーブオイル	適量	
アンチョビ	4枚	
水	200cc	
パセリ	}	適量
ケッパー		
黒オリーブ		



作り方

- ① ハウボウは内臓、背びれを取っておく。
- ② ドライトマトを水に浸す。
- ③ 鍋に潰したニンニク、オリーブオイルをひいて、弱火で温める。
- ④ ニンニクに色が付いたら、中火に上げてハウボウを焼く。
- ⑤ 焦げ目が入ったら、アンチョビ・アサリ・ドライトマトを入れる。
- ⑥ さらに強火に上げてから水を入れる。あれば、ケッパー・黒オリーブを入れて煮込む。
- ⑦ 火加減に注意しながら煮詰めて出来上がり。
- ⑧ 皿に盛り付けてパセリを散らす。レモンは好みで回しかける。

