**アクアパッツァ**

**アクアパッツァは魚を**[**トマト**](http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%88%E3%83%9E%E3%83%88)**や**[**オリーブ**](http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%AA%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%96)**などとともに蒸し煮にした**[**イタリア料理**](http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%A4%E3%82%BF%E3%83%AA%E3%82%A2%E6%96%99%E7%90%86)**。**

**切り身魚を使えば、ほとんど切る手間なし。作り方はいたって簡単です。**

**鯛のほか、あじ、たら、かじきなどでもOK。旬の魚で１年中楽しめます。**

**DHA、EPAが溶け出した蒸し汁もむだなくいただきましょう。**

【材料】（2人分）

鯛切り身　　　　　　　　　2切れ

あさり（殻つき、砂だししたもの）120ｇ・10個

ミニトマト　　　　　　　　10個

アンチョビフィレ　　　　　2枚・10ｇ

オリーブ（種つき緑・黒）　各6個

オリーブオイル　　　　　　大さじ1

白ワイン（または酒）　　　大さじ2

水　　　　　　　　　　　　1/2カップ

塩・こしょう　　　　　　　各少々

あればパセリのみじん切り　適宜

【下準備】

1. 鯛は全体に塩・こしょうをふる。
2. あさりは、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. アンチョビはみじん切りにする。
4. ミニトマトはへたをとる。

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、鯛の皮面を下にして並べる。1～2分焼いて焼き色がついたら裏返し、裏面も1～2分焼いて焼き色をつける。
2. あさり、ミニトマト、アンチョビ、オリーブを加える。白ワインをふり入れ、ひと煮立ちさせて、アルコール分をとばす。
3. 水をそそぎ、沸騰したら中火にする。スプーンで焼き汁をすくって、鯛にまわしかけながらあさりの殻があくまで4～5分間加熱する。
4. 器に盛り、あればパセリを散らす。

◆1人分･･･エネルギー272kcal、たんぱく質23.7ｇ、脂質15.3ｇ、炭水化物6.3ｇ、食物繊維1.3g、塩分1.4ｇ