



天草玉名のコラボ飯 アクアパッツァ



★ 材料 ★ 4人前



・天草で釣ってきた魚	1～2匹 (家族などで一緒に行って、思い出も含有)	・白ワイン	大さじ3杯程度
・玉名産ミニトマト	10個程度	・塩コショウ	少々
・アスパラ (好きな野菜)	3本	・オリーブ油	大さじ2杯
・ナス (好きな野菜)	1本 (好きな野菜をなんでもいいです。)	・ニンニク	適量
		・アサリ	300g
		・バジル (なくてもOK)	適量

★ 作り方 ★

1. フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを皮のまま加え、弱火で炒める。
2. オリーブ油に香りがついたら、釣ってきた魚を適量(1～2匹)入れる。ガラカブやタイがおすすめ。
3. 両面軽く焼き色がついたら、アサリと白ワインを入れ、ふたをする。
4. アサリからエキスが出たら、好きな野菜を入れてふたをする。(ミニトマトはまだ)
5. 野菜がしんなりしたら、ミニトマト(皮は剥かない)を入れ、少し煮詰める。
6. 大きめの皿に魚、アサリ・野菜の順で盛り付け、最後に残った汁をかける。
(この汁をかけずに、パスタと和えても絶品です。)
7. あれば魚の上にバジルをのせ、完成です。

