ケンミン食品
株式会社

フライパンで簡単！切り身魚でアクアパッツァ風スープパスタ

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：547kcal　塩分：3.0g

魚介本来の味を活かすため、調味料はシンプルに！
ライスパスタはお米から出来ためんのため味が淡白でやさしい味わいです。
素材の旨味の邪魔をせず、魚介の旨味をたっぷりと吸い込んだライスパスタでアクアパッツァの美味しさをお楽しみください！
ちょっと特別な日のランチやディナーにおすすめです！

アクアパッツァとは？
「アクアパッツァ」とは、白身魚等の魚介類をオリーブオイルで炒め、白ワインや貝類、ミニトマトで煮込んだイタリア料理です。
アクアパッツァには、あっさりとした鯛やタラなどの白身魚がよく使われますが、使用する食材は特に決まっていません。
お好みの魚や野菜にハーブなどを加えて自由にアレンジを楽しめます。

【ママ社員考案レシピ】
ライスパスタは味が淡白でほのかなお米の香りがします。
お米の風味が優しく、ソースやスープの風味をギュッと吸い込むという特徴があります！
魚介のうまみや香りをめんにしっかりしみ込ませたメニューです。是非お試しください！

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　1人前

ライスパスタ：80g
・塩：小さじ1.5（8g）
白身魚(切り身)：1切れ(約80g)
（鯛やタラなど）
・塩（魚下味用）：適量
アサリ（生）：約100g
ミニトマト：4個（約40g）
アスパラ：2本（約40g）
オリーブの実：3個分
にんにく：1/2片（約3g）
オリーブオイル：大さじ1(12ｇ)
白ワイン：大さじ2（30ｇ）
ハーブソルト：適量
■トッピング
レモン：適量

作り方

（1）
白身魚は骨を取って一口大に切り、塩（適量）をまぶす。
あさりは砂抜きをしておく。
ミニトマトは半分に、アスパラは3cm斜め切りにする。
オリーブの実もスライスしておく。

（2）
鍋に湯を沸かし、沸騰したら、塩とライスパスタを入れ、5分30秒ゆでる。
（水１Ｌに対し塩小さじ1を入れてください。）
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

※ゆで汁には塩を多めに入れて、ライスパスタにしっかりと塩味をつけることで、めん本来のお米の風味や甘さをより引き立てることができます。
●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

※パスタのゆで汁は後で使うので残しておいてください。
（3）
温めたフライパンにオリーブオイル（大さじ1.5）を熱し、潰した にんにくを入れて香りが出るまで炒める。

（4）
白身魚を皮目からしっかり焼く。
アスパラ・砂抜きしたアサリ・ミニトマト・オリーブの実を入れてさっと火を通す。

★美味しくなるポイント★
※白身魚は焼いた際に皮から出てくる脂が香ばしく、美味しいので皮目を下にして焼いてください。
（5）
白ワイン・ハーブソルトを入れて軽く混ぜ、ふたをして【弱火】で約2分煮込む。

（6）
ライスパスタのゆで汁をお玉半分量をフライパンに入れる。
ゆでたライスパスタをフライパンに入れて全体と混ぜ合わせる。

（7）
スープをめんに吸わせるように【強火】でとろみがつくまで加熱する。
（魚の身がふっくらと仕上がります）
火を止めて皿に盛り付け、スライスレモンを添える。

（8）
★本格派の方に★
ミニトマトは煮崩れしないように最後に加えていますが、セミドライトマト（トマトを縦半分に切り、オーブン90℃：1～2時間焼く）を使うと、より旨味がUPして美味しいですよ。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.