

アクアパッツァ風ビーフン～塩こうじでふっくら♪～



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：795kcal 🧂 塩分：8.7g

タイをハナマルキさまの「液体塩こうじ」に漬け込んで、タイをほろっと柔らかく仕上げる
ことができるレシピです。タイのアラから丁寧に汁を取り、ビーフンにしっかりと旨味を
吸わせた逸品です。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけ
でつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇
な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：1/2袋（75g）	白ワイン：大さじ2（30g）
タイ（白身魚）：1切れ（80g）	オリーブオイル：大さじ2（24g）
ハナマルキ液体こうじ：小さじ2（10g）	塩：小さじ1/2（2.5g）～
タイのアラ：約500g	■トッピング
あさり：200g	イタリアンパセリ：適量
ミニトマト：4個	
ブラックオリーブ：5個	
にんにく：2片（10g）	

作り方

- (1)
【下ごしらえ】
タイの切り身は全体に液体塩こうじをなじませ、30分～1時間漬けておく。
（冷蔵庫に保管）
あしりは3～3.5%の塩水をつくり、3時間程度砂抜きをする。
- (2)
【出汁】
①沸騰したお湯でタイのアラを1～2分ゆでる。
※臭みを除きます。
②タイのアラ・砂抜きしたあさり3/4量を鍋に入れ、具材がかぶるくらいのお湯（約650cc）を入れて約30分煮る。
③塩で塩分を調整したら、ザルで出汁を濾す。
- (3)
ミニトマトは半分にカット、ブラックオリーブはスライスする。
- (4)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、1分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説
- (5)
火のついていないフライパンにオリーブオイル（大さじ4）・にんにくを入れて火をつけ、【弱火】でにんにくを焦がさないように香りをオイルに移す。
にんにくの香りがしてきたら、にんにくは一旦取り出す。
- (6)
漬け込んだタイの切り身は、キッチンペーパーで表面の水分を拭き取る。
熱したオイルに、タイの切り身・ミニトマトを入れ、軽く焦げ目がつくまで炒める。
- (7)
取り出したにんにく・【出汁】250cc・白ワイン・ビーフン・1/4量のあさりオリーブを入れてふたをして3分煮込む。
- (8)
器に盛りつけ、イタリアンパセリをトッピングし、お好みでオリーブオイルをかける。