ケンミン食品株式会社

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

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）
あさりは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。

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