

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)	白ワイン：大きじ2 (30g)
タイ (白身魚)：1切れ (80g)	オリーブオイル：大きじ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】
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。
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。
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と冷やす。ビーフンをしっかりとしぼり、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 (大きじ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)
漬けたタイの切り身は、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。