

キンキのアクアパッツア

材料（2～3人分）

キンキ1尾、アサリ12個、グリーンオリーブ10個、トマト1/2個、ニンニク2片、アンチョビフィレ1枚、タイム少々、EXV（エクストラバージン・オリーブオイル）20cc、白ワイン少々、水180cc、塩・コショウ適量



作り方

- 1 キンキは頭をつけたまま、ウロコ、内臓、エラを取り、水洗いする。塩（強め）、コショウして30分ほど置く。アサリは砂出しをし、水洗いしておく。アンチョビは5mmの小口切りにする。
- 2 ニンニクは薄切りにして、芽を取る。トマトは湯むきして、種を取り、ざく切りにする。
- 3 大きめのフライパンにEXVとニンニクを入れ、焦がさないように炒める。ニンニクの香りが出てきたら、アンチョビフィレを加える。
- 4 キンキを入れて焼き、アサリ、グリーンオリーブ、トマト、タイムを加える。
- 5 強火のまま、白ワインを振りかけ、水を加える。
- 6 フタをして、時々スープをキンキにかけながら、中火で10分くらい蒸し煮にする。途中で、アサリの口が開いたら、取り出す。
- 7 平皿にキンキをのせ、アサリとそのほかの具を盛りつける。
- 8 残ったスープの塩味を整えて上からかける。仕上げにEXV（分量外）を少々かける。

料理のポイント

- 1 アクアパッツアとは「暴れる水」という意味。5で水を加えるとき、「ジュッ」と音を出すのがコツです。
- 2 キンキは裏面はこんがり、表面は火が通っている状態に仕上げます。
- 3 キンキのほかに、ソイ、ヤナギノマイなどでも作れます。