

**IHヒーター**火力の目安  
中火

## 使用フライパン

**手動オープン**設定温度の目安  
200℃**材料（4人分）**

たい(20~23cmで1尾約400g)	1尾
塩、こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ3
にんにく(みじん切り)	1かけ
あさり(殻つき)	300g
ミニトマト	12個
オリーブ(黒)	12個
白ワイン	75mL
水	75mL
塩	適量
イタリアンパセリ(かるくぎざむ)	適量

**作り方**

1. たいはうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、塩、こしょうをふる。
2. あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、「**中火**」で加熱する。
4. たいの表面を下にして焼き、焼き色がついたら、裏返す。にんにくを入れ香りが出たら、あさりを入れ、かるく炒め、ワインを加える。アルコールが飛んだら、水、ミニトマト、オリーブを入れかるく混ぜ、「**切**」ボタンを押す。
5. グリルドアを開き、**4**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分加熱する。
6. 加熱後、塩で味を調べ、イタリアンパセリを飾る。