

# 魚介のアクアパッツァ

Acqua pazza



ヘルシーシェフのオート機能を使って  
短い時間で作るアクアパッツァです。



## [材料(2人分)]

すずきの切り身(1切れ約100gのも  
の)…2切れ  
あさり(殻つき)…8粒  
大正えび(殻つき)…2尾  
玉ねぎ(みじん切り)…1/8個  
にんにく(みじん切り)…5g  
セミドライトマト(せん切り)…5g  
スナップえんどう…2本  
タイム(生)…1本  
白ワイン…80mL  
ケーパー…小さじ1/2  
アンチョビ(みじん切り)…2枚  
オリーブ油…大さじ1/2

## [作りかた]

- 1 給水タンクに満水ラインまで  
水を入れてセットする。
- 2 あさりは3%の食塩水(分量外)  
に約3時間から半日くらい、暗  
く涼しい場所において、砂を  
はかせる。えびは殻つきのま  
ま背わたを除き洗っておく。
- 3 脚を閉じたグリル皿に材料を  
すべて並べ、魚の上にオリー  
ブ油をまわしかけ、グリル皿  
ふたをセットする。
- 4 3のグリル皿ふたの蒸気取入  
れ口をスチーム噴出口に合わ  
せるようにして、テーブルプ  
レートに置き[料理集から]▶  
[調理分類]▶[焼き蒸し・いため  
物]▶[焼き蒸し]▶[魚介のアク  
アパッツァ]で加熱する。加熱  
後、そのまま5分蒸らす。

## [ひとくちメモ]

- 砂をはかせるときの水の量はあさりが半分かかる程度にし、水が飛ぶことがあ  
るのでアルミホイルなどをかぶせます。