

とびしま
おもてなしレシピ



2月・003

カリフラワーと魚介のブイヤベース

★みりんでコクを出した和風のブイヤベースは
食感の良いカリフラワーとよく合います。



飛島村 冬の食材

〈カリフラワー〉

ビタミンCが豊富でコラーゲンの生成を促進して、メラニン色素の生成を阻害する作用があるので美肌効果が期待できます。カリウムは、血圧やコレステロールの上昇を抑制して、高血圧を予防、体のむくみをとるのに効果的と言われています。



カリフラワーと魚介のブイヤベース

●材料(2人分)

あさり……………200g	オリーブ油……………大さじ1
えび……………4尾	酒……………100cc
いか……………1杯	トマト缶(カット)……………1/2缶(200g)
たまねぎ……………1/4個	みりん……………大さじ1と1/2
にんにく……………1片	だし汁(サフランひとつまみを溶かしておく)……………300cc
カリフラワー……………1/2株	塩・コショウ……………適量

●作り方

- ①あさは砂出しする。いかはひと口大に切り、えびは背ワタを取る。
- ②にんにく・たまねぎはみじん切りにする。
- ③カリフラワーは房ごとに分け、かためにゆでる。
- ④鍋にオリーブ油・にんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったら、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤①・酒を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥あさりの口が開いたら、だし汁・みりん・トマト缶・③を加えてアクを取りながら煮こみ、塩・コショウで味を調える。



〔レシピ監修・食材解説〕
料理研究家・栄養士 長田 純



〔お問い合わせ〕 飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469