

トマトアンチョヴィ鍋



【材料】4~5人前

オルチョアンチョヴィフィレ	10枚
アサクラ EVO	少々
いか	適宜
あさり	10粒~
白菜	2~3枚
ネギ	2本
エノキ	1/2袋
豆腐	半丁~
シチリアのパッサータ	1本
水(パッサータ瓶の)	1/2本分

その他お好きな魚介類・野菜を加えても

※EVOはエキストラバージンオリーブオイルの略

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol 35 より

【作り方】

- 1) あさは洗って砂抜きしておく いかは皮つき又は取り除いたものを輪切りにする
げそは食べやすい長さにカットする
- 2) 野菜やえのき、豆腐は食べやすく切る
- 3) 鍋にオルチョアンチョヴィを入れ EVO をアンチョヴィがかぶるぐらい入れ火をつける
- 4) 低温でゆっくり温めアンチョヴィを完全に溶かす
- 5) パッサータ、水を入れ白菜やネギの白い硬い部分を入れて火をつける
- 6) 蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る (15分程度)
- 7) エノキ、豆腐、ネギの緑などの柔らかい部分、あさりといかも加えて蓋をし更に煮る
- 8) あさが開いた OK

※お好みで唐辛子や七味を加えて辛くしていただいてもよい

※残った汁に茹でたスパゲッティやうどんやラーメン・ご飯を入れておじやにしてもおいしい