



Farrotto alla pescatora

ファットト (ファット粒) の漁師風



【材料】2人分

ファット粒	80g
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1/5
水	200cc
えび	中 5~6 尾
いかの胴体 (皮をむいたもの)	小 1 杯分
にんにく	1/2 片
※アサクラ EVO	大さじ 1
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1/6
イタリアンパセリ	少々

※印はアサクラアイテム

コンチェントラートデルマーレはアサクラおすすめのお塩

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL.74 ライブクッキングより

【作り方】

- 1) ファットは2度ほど水で洗い鍋に入れ2倍以上の水 (この場合は200cc) で30分以上浸水する
- 2) 時間が経ったらそのまま火をつけコンチェントも入れ中火で煮る。沸騰したら蓋をして弱火で20分程煮る
- 3) 柔らかくなったら火を止めておく (ソースができるまでに時間がかかる場合は汁と粒を分けておく)
※動画では汁がほとんどない状態になっている
- 4) えびは殻と背ワタを取り細かく刻む
- 5) いかも細かく刻む (いかは足や頭を加えてもよい)
- 6) にんにくもみじん切りする
- 7) フライパンにEVOとにんにくを入れて少し温めたらえびといかを入れコンチェントも加えて炒める
- 8) えびとかが白っぽくなってきたら柔らかく煮えたファット粒をゆで汁ごと加える
(汁と粒を分離した場合は汁を加え・汁がない場合は水を、どちらも大さじ4杯程)
さっとひと煮たらしたら味をみて調える
- 9) 皿に盛りイタリアンパセリのみじん切りを添える