

vol.5 シーフードとトマトのプロヴァンス風



□ 材料 (ファミリー スチームケース用)

- ・えび (ブラックタイガー等) 300g(正味 250g)
- ・イカ 1ばい
- ・トマト 1個
- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんにく かけ
- ・ブラックオリーブ 12粒
- ・ケーパー 小さじ1
- ・レモン汁、オリーブオイル、
イタリアンパセリ 各適量

(下段)

- ・白ワイン、水各カップ 1/2
- ・洋風スープの素* 5g
*あればフュメ・ド・ポワソン
- ・タイム 6本
- ・ローズマリー 2本

□ 作り方

- 1 えびは背わたを取り、ボウルに入れて片栗粉小さじ2(材料外)をまぶしてからさっと水で洗い流してペーパーで水気を拭く。イカはさばいて胴を1cm幅の輪切りにする。両方とも塩こしょうしておく。

ファミリー スチームケース登場!!

スチームケースにファミリー向けサイズが(内容量 1400ml)仲間入りしました。中敷きトレイ付きで均一に加熱できます。



- 2 トマトはくし型に8等分し、各横半分にする。じゃがいもは5mm幅にスライスする。玉ねぎは繊維の方向に沿って5mm幅にスライスする。にんにくは薄くスライスする。

- 3 スチームケースに下段の材料をすべて合わせて入れ、トレイを載せる。2cmじゃがいもを敷いてたまねぎとにんにくを散らし、1cmえびとイカを並べ、ブラックオリーブをちらして蓋をする。600Wのレンジでえびの色が変わるまで6~7分加熱する。



- 4 蓋を開け、塩こしょうしてケーパーを散らす。レモン汁を絞り、オリーブオイルを好みで回しかけ、イタリアンパセリの葉を散らす。