



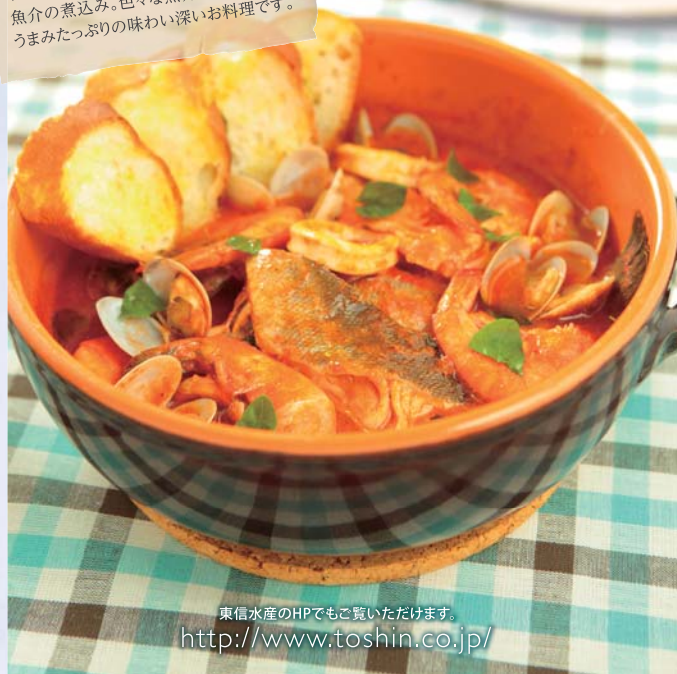
東信水産  
お魚かんたん  
レシビ

ズッパ ディ ペツシェ  
イタリア風ブイヤベース  
Zuppa di pesce

Zuppa di pesce

～お魚のスープ～

お魚のスープという名の、イタリア流  
魚介の煮込み。色々な魚介を使うことで、  
うまみたっぷりの味わい深いお料理です。



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



ズッパ ディ ペツシェ  
イタリア風ブイヤベース  
Zuppa di pesce

298 kcal (1人分)

調理時間 40分

材料 (約4人前)

1匹魚 (お好みで) 300g程度のもの	
たららの切身	2切
いか	1杯
えび	4尾
あさり	100g
ニンニク	1片
バジル	4,5枚
白ワイン	200ml
カットマト缶	400g
塩	適量
オリーブオイル	40ml

ガーリックトースト 142 kcal (4枚)

バゲット	4枚
ニンニク	1片
オリーブオイル	適量



Point!

カリッと焼いたガーリックトースト  
を添えて、スープに浸しながら食  
るのがイタリア流。

1. オープントースターでバゲットをカリッと焼く。
2. ニンニクをこすり付け、オリーブオイルをふりかけ、再度オープンで焼いて完成。

作りかた

1. 1匹魚はエラ、内臓、鱗を取り除き、ぶつ切りにし、軽く塩をしておく。いかは輪切りにする。えびは背ワタを取り除いておく。あさは砂抜きしておく。
2. 鍋に潰したニンニク、オリーブオイル20mlを入れて弱火にかける。
3. ニンニクの香りが立ってきたら、ちぎったバジル、白ワイン、トマト缶を入れる。
4. 1匹魚を加えて、約10分煮る。
5. たららの切身、いか、えび、あさりを加えて、ふたをしてあさりの殻が開くのを待つ。
6. 約10分煮たら、塩、オリーブオイル20mlで味を調える。
7. ガーリックトーストを添えて、完成。



料理・文 cuoco KEITA © 東信水産株式会社