# めばるの桜アクアパッツァ

【241kcal/1人当り】

調理時間
25分

お皿から桜がふわっと香り、春を感じさせます。
めばるの旨みを、桜の塩気が引き立ててくれます。
めばるが大きい場合は1尾で同様に作ってください。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料
（２人分）

| | |
|---|---|
| めばる(小さめ) | 2尾 |
| スナップエンドウ | 4個 |
| 芽キャベツ | 4個 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 白ワイン | 1/2カップ |
| にんにく | 1/2片 |
| 水 | 1カップ |
| 桜の塩漬け | 13g |
| 塩・こしょう | 各適量 |

**Point**
魚の下処理は、お気軽に
販売員にお申し付けください。

## 作り方

1. めばるはうろことえら、内臓を取り除く。流水で洗ってからキッチンペーパーでよく水気をふき、身の厚い部分に包丁で切り目を入れる。塩・こしょうを全体にふる。
2. 桜の塩漬けは水でサッと洗い、飾り用を残してあとは刻む。芽キャベツは4等分に切る。スナップエンドウは筋をとり、斜め半分に切る。
3. フライパンに、にんにくとオリーブオイルの半量を入れ弱火にかけ、香りがたったら火を強めてめばるを入れ、両面を焼く。
4. 白ワインと水を順に注ぎ、沸騰したらフタをして5,6分煮る。芽キャベツとスナップエンドウを加え、再度フタをして2,3分煮る。刻んだ桜の塩漬けと残りのオリーブオイルを加え、塩・こしょうで味をととのえる。お皿によそい、飾り用の桜の塩漬けをのせる。

めばるの桜アクアパッツァ

東信水産お魚かんたんレシピ

東信水産のHPでもご覧いただけます。
http://www.toshin.co.jp/

料理　渡部 和泉