



ハッピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2007年4月号より」

春キャベツのシーフードポトフ・・・おいしい春、いただきます!



材料(4人分)

春キャベツ	1/2玉 (約500g)
タイ (切り身)	2切れ (140g)
アサリ (殻つき・砂抜きしたもの)	200g
ニンジン	1本
白ワイン	1/4カップ
ブイヨン	6カップ
ローリエ	1枚
スナップエンドウ (筋を取ったもの)	12本
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

- 1 タイは小骨を取り除いて半分に切り、塩（分量外）をかるくふって約10分おく。
- 2 キャベツは8等分のくし形に切り、ニンジンは長さを半分に切って4つ割りにする。
- 3 1とアサリを鍋に入れて白ワインを加え、ふたをして蒸し煮にする。
- 4 アサリの口が開いたら網じゃくしで3の魚介を取り出し、ブイヨンとローリエ、ニンジンを加えて約10分煮る。
- 5 キャベツを加えてさらに約10分煮て、スナップエンドウと取り出しておいた魚介を入れ、3～4分煮る。
- 6 塩、こしょうで味をととのえ、汁ごと器に盛る。お好みで粒マスタードをつけていただく。