



株式会社 魚耕

魚耕直伝 ◀ 活々レシピ

魚介と香味野菜のフランス鍋

魚介類の旨みが染み出た血液サラサラ鍋



材 料 (4~6人分)

有頭えび	10本	カロリー 380 kcal (1人分)
タコ	200g	
(またはイイダコ8個)		
するめいか	1本	
たら(切り身)	2切れ	
玉ねぎ	1/2個	
小玉ねぎ	6個	
せり	1束	
春菊	1束	
赤ピーマン	4個	
しめじ	100g	
オリーブオイル	大さじ1	
にんにく	1片	

サフラン 小さじ1~2
湯 50cc
<A>
水 500cc
白ワイン 200cc
固体スープ 2個
塩 小さじ1/2

メ☆リゾット
ごはん 茶碗1~2杯
粉チーズ 大さじ3~4

作り方

1

- ・有頭エビは身の部分の殻をむき、背わたを取る。
- ・タコは大きめの乱切りに、イイダコなら塩もみして洗う。
- ・するめいかは下処理をして、身を1cmの輪切りにし、ゲソは食べやすい大きさに切る。
- ・たらは1切れを3~4切れに切る。
- ・玉ねぎとにんにくは粗みじん切りにする。
- ・せりと春菊は5cmに切る。
- ・小玉ねぎは上と下の部分と皮を除く。
- ・赤ピーマンは大きめの乱切りにする。
- ・しめじは石突を取る。



2

- サフランを湯につけて色を出しておく。



3

- すきやき鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、にんにくを入れて炒める。



4

- 3に<A>の材料、2のサフラン汁、小玉ねぎを加え、煮立ったら赤ピーマンとしめじを加えて蓋をし、中火で7~8分煮る。



5

- 1の魚介類とせり、春菊も加えてどうぞ♪

- 残った煮汁にごはんを加えて、2~3分中火で煮る。お好みで粉チーズをまぶす。(せりが余っていたら、全体にちらしてください)



栄養価

- 魚介類には、コレステロールの上昇を抑える働きがあるとされ、香りと苦みを含む野菜には強い抗酸化力や解毒作用があるといわれます。
- 血液サラサラを目指す方にオススメの組み合わせですよ♪

- するめいかに、わたがたっぷり入っていたら…

- メのリゾットに、わたを1cmの輪切りにして加え、つぶしながら煮る。器に盛って、小さくカットしたバターを乗せ、溶かし混ぜながらどうぞ♪

ワンポイントアドバイス

- 煮汁が煮詰まって減ってきたら、挿し水をして下さい。
- 炒めに適さない土鍋を使用する場合は、3の工程を別のフライパンで作ってから鍋に移すようにしてください。
- 4までの工程は煮る時間がかかるのでキッチンのコンロで作り、5のタイミングでテーブルにすすめても良いでしょう♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。