

名前: 金子 美佐子 @ アネックスクッキングルーム

調理時間:約20分 分量:2人分

爽やかでコクのあるソースをかけた、シーフード&温野菜  
たっぷりのサラダ。



## Point

食事の期待感を高めてくれる、とっておきの前菜。美味なひとときへの始まりとなるような彩り豊かな料理です。

## 調理のコツ

野菜とシーフードのうまみをたっぷり味わえるように、茹で加減に気をつけましょう。薄皮ごとボイルしたニンニクとすりつぶしたパセリを使うことで、爽やかでコクのあるソースになります。

## 材料

グリーンアスパラ ..... 2本  
長ネギ ..... 1本  
カボチャ ..... 30g  
ニンジン ..... 20g  
小カブ ..... 1個  
イカ ..... 20g  
ホタテ ..... 1個

レンコン ..... 2切  
香味野菜 ..... 適量  
セロリ ..... 6cm  
海老 ..... 2尾  
【A】塩 ..... 少々  
【A】ローリエ ..... 1枚  
【A】黒粒胡椒 ..... 5粒  
【A】ニンニク ..... 1片

【B】茹で湯 ..... 大さじ2  
【B】オリーブオイル ..... 大さじ1  
【B】白ワイン ..... 大さじ1  
【B】塩 ..... 少々  
【B】パセリ、春菊 ..... 各10g

## 手順

- 鍋に【A】の調味料と薄皮をつけたままのニンニクを加え、ひと煮立ちしたら水 100 ccを加える。皮をむいて、食べやすく切った野菜をゆっくり加えて茹でる。続いてシーフードを加え、弱火で茹でる。
- 【1】の茹で汁を煮詰め、大さじ 2 をソースパンにとり分け、【B】と【1】のニンニクの皮をむいて加え、弱火で煮る。フードプロセッサーにかけて、グリーンソースを作る。
- 温野菜とシーフードを彩り良く盛り合わせ、グリーンソースを添えて完成。

## このレシピに合うワインは… ソーヴィニヨン・ブラン (冬にオススメ)

ソーヴィニヨン・ブランの爽やかで安定した味わいとシーフードと優しい甘みの温野菜がマッチング。口の中に広がるハーモニーが、豊かな味わいを誘います。

