

## 海老とムール貝のフジッリ、ブイヤベース仕立て



調理時間: 40 min.

難易度: 難易度中

### 原材料 (2人分)

#### ● 原材料

- カットトマト・バジル 400g 200g
- パセリ 適量
- ニンニク 2 かけ
- フジッリ 160g
- エクストラバージンオリーブオイル 適量
- 味噌 大匙 1
- 塩・胡椒 適量
- 浅利 200g
- 玉葱 半分
- 白ワイン 100ml
- バジルの葉 数枚
- ムール貝 300g
- 頭付き海老 4尾

このレシピに使用された材料：



## 下準備

1. まず初めにムール貝と浅利を良く洗い、海老の殻をむき背ワタを取り除きます。
2. 深めのフライパンにオリーブオイル、みじん切りのニンニク、みじん切りのパセリを香りが立つまで温め、薄切りの玉葱と海老を加え両面に火を通します。そこに白ワイン、ムール貝と浅利を加え蓋をして約3分火を通します。
3. さらにカットトマト&バジル、味噌、少々水と塩・胡椒を加え、約6分蓋をして火を通します。
4. その間に別の鍋でフジリを茹でる熱湯を沸かし、塩を加えて10分間茹で上げます。
5. プイヤベースのフライパンに茹でたフジリを加えて、エキストラバージンオリーブオイルをバジルの葉を飾って出来上がり。

- Saori Suzuki