カッチュッコ

調理時間: 120 min.
難易度: 難易度中

原材料 (2人分)

- **原材料**
  - パッサータディポモドーロ（裏ごしトマト）トマトピューレ 350g 300g
  - エビ 200g
  - タコ 200g
  - タラ 250g
  - アサリ 100g
  - セロリ 80g
  - ヒメジ 200g
  - コショウ 適量
  - タマネギ 80g
  - ニンジン 80g
  - ニンニク 1かけ
  - ホウボウ 250g
  - ヤリイカ 100g
  - ヒメセミエビ 100g
  - イタリアンパセリ 適量
  - 塩 適量
  - 油 20g
  - 硬くなったパン 適量
  - ムール貝 200g

このレシピに使用された材料：

下準備

1. まずニンジン、セロリ、タマネギをみじん切りにして、油をひいたキャセロール鍋で、ニンニク、塩、胡椒と一緒に炒めます。

2. その間に魚介類の下処理を行い、野菜と魚介類の下処理で出た残りで、魚のブイヨンを準備します。

3. 魚介類はそれぞれ調理時間が異なるため、このレシピにはコツが要ります。キャセロールに入れるタイミングが大切です。

4. 炒めたニンジン、セロリ、タマネギに**トマト**を加え、まず生のタコを入れます。30分後に魚のブイヨンと魚を入れます。
   その15分後にヤリイカと甲殻類を入れ、さらにその15分後に貝類を入れます。

5. 貝類が開いたら完成です。カリッとしたパンのブルスケッタと一緒にお召し上がりください。