



ブイヤベース

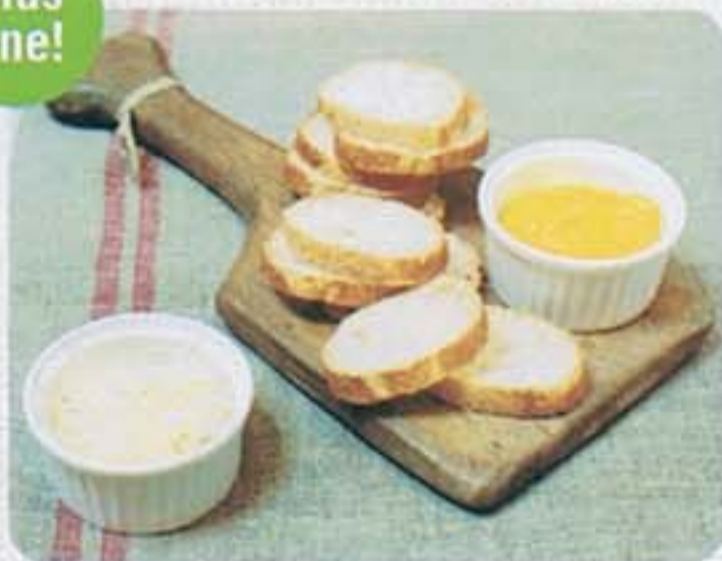
羽立昌史さん「ブラッスリー オザミ」料理長

魚介をふんだんに使って、海の幸を「食べる」スープ。



かわいい上に熱伝導がいい、優秀鍋の代表!「ココット・ロンド」(φ18×H13cm) ¥21,000/ル・クルーゼ ジャパン

plus one!



ルイユとチーズを載せたバゲット

材料(4人分)

バゲット1/2本 グリュイエールチーズ20g
ルイユ(ブイヤベース用の余り)

作り方

①バゲットは薄輪切りにし、オーブントースターで軽く焼き、器に盛る。②グリュイエールチーズは削り、ルイユとともにバゲットに添える。
※チーズはエメンタールやコンテ、パルメザンなど、ハードタイプのもをお好みで何でもOK。魚介の身を食べた後のスープに浮かべて、おじゃ風に食べるのがブイヤベース伝統の食べ方。



アサリはボウルの水につけて砂抜きをしてから使う。殻を十分に洗ってから鍋に入れ、白ワインをたっぷり注いでふたをして蒸し煮する。時々ふたを開け、殻が開いているかチェック。①



魚介類、野菜類の順番で炒めたら、細かく刻んだトマトとアサリの蒸し汁を加えて軽く蒸し焼き。全体に火が通るように混ぜながら。すでに鍋は十分温まっているので、弱火で大丈夫。②



ミキサーにかける時は、高温で噴き出すと危ないので、最初は少しずつ回しながら、固形でなくなったら一気にスープ状になるまで回す。途中、ミキサーを回しながらルイユを加える。③

材料(3~4人分)

アサリ(殻つき)300g 白ワイン300ml タラの切り身(甘塩)2切れ(250g) ホタテ貝8個
ゆでたタラバガニの足6~8本 ニンジン1/3本 タマネギ小1/2個 セロリ1本 ニンニク2片
トマト大3個 干しエビ15g オリーブ油大さじ2 タイム1枝 ④(サフランパウダー極少量
フェネルシード2つまみ) ルイユ(マヨネーズ200g ニンニク2片 サフランパウダー極少量)

作り方

①アサリと白ワインを鍋に入れてふたをし、火にかける。殻が開いたら鍋から出し、こし器に入れ、アサリと蒸し汁に分ける。②タラは1切れを2~3つに切り、ホタテは貝柱とひもに分ける。タラバガニは、食べやすく切る。③ニンジン、タマネギ、セロリはひと口大に切り、ニンニクは薄切りにする。トマトは細かく刻む。④鍋にオリーブ油とタイム、ニンニクを入れて火にかけ、香りが出たらタラ、ホタテ貝のひもを加えて炒める。ニンジン、タマネギ、セロリ、干しエビを加えて軽く混ぜ、ふたをして弱火で5分ほど蒸し焼きする。⑤④にトマト、アサリの蒸し汁、④を入れて煮立て、ふたをしてごく弱火で20分ほど煮込む。⑥ルイユを作る。ニンニクはおろし、マヨネーズとサフランパウダーを加えて混ぜる。⑦⑥のタイムを取り除いてミキサーにかけ、途中ルイユを2/3ほど加えて混ぜ、なめらかになったら再び鍋にもどす。タラバガニ、アサリの身、ホタテ貝柱を加え、5分ほど弱火で煮る。

南フランス発祥のブイヤベース。元は漁師料理というだけあって、とにかく魚介をたっぷり贅沢に使うことがポイント。レストランでは、スープ・ド・ポワッソンを作るなど手の込んだ料理だけど、ミキサーを使えば簡単に家庭でも作れる。余ったスープはバスタンスにもいいけれど、羽立シェフは「カレー粉やルーを入れて、スープカレー風にするのもおすすめ」だそう。

ブラッスリー オザミ Brasserie aux Amis

東京都千代田区丸の内3-3-1 新東京ビル1F
☎03-6212-1566 ⑧11時~24時L.O.(月~金) 11時~23時L.O.(土、日、祭) 無休 要予約 www.auxamis.com