

ブイヤベース風魚介鍋（サワラ・エビ）

材料	分量（4人分）	作り方
サワラ	4切れ	<p>① サワラを2～3切れに切り、エビは殻を取る。</p> <p>② 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは皮をむいて2cm角、セロリは1cmの斜め切りにする。</p> <p>③ 鍋にオリーブ油、つぶしたにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。</p> <p>④ ③に水とトマト水煮を加え、弱火で4～5分煮る。</p> <p>⑤ ①を加えて5分ほど煮込み、塩こしょうで整える。</p> <p><サワラのアラ汁> サワラのアラを沸騰した湯につけ、アクを取る。</p>
エビ	4匹	
玉ねぎ	1/2個	
じゃがいも	2個	
セロリ	1/2本	
オリーブ油	大2	
にんにく	2片	
トマト水煮	1/2缶	
水	8カップ	
（サワラのアラ汁含む）		
塩こしょう	少々	