

---蒸しかきのガスパチョソース---

ふっくら蒸したかきをスペイン風のソースで。



料理ジャンル	エスニック
調理方法	蒸す
作りやすさ	★★（ほどほど）
カロリー	139kcal（1人分）



材料（2人分）

食用かき：6個
（あれば殻つき生）

白ワイン：少々
セルフィーユ：少々

ガスパチョソース

完熟トマト：1/2個

赤パプリカ：25g

玉ねぎ：1/16個

きゅうり：1/2本

にんにく：1/4片

水：大さじ1

生パン粉：15g

【もしくは食パンの白い部分】

レモン汁：小さじ1

タバスコ：5～6滴

砂糖：小さじ1/2

ピュアオリーブオイル：大さじ3

塩：小さじ1/4

作り方

- 【1】 ガスパチョソースを作る。トマトは皮を湯むきし、種を取ってざく切りにする。
パプリカは皮を直火にあてて黒焦げになるまで焼き、冷水に入れて皮を取る。水気をふき、ざく切りにする。
きゅうりは皮と種を取り、ざく切りにする。
- 【2】 ミキサーに【1】・にんにく・玉ねぎ・水を入れて攪拌する。よく攪拌できたらパン粉を入れてさらに攪拌する。
残りの材料も入れてもう一度攪拌し、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- 【3】 かきに白ワインをふり、蒸気のあがった蒸し器に入れ、菜箸をおいて布巾をかけて蓋をする。中火でふっくらするまで蒸す。
- 【4】 かきにガスパチョソースをかけ、セルフィーユを飾る。



かき養殖・直売

網元 柳政

〒671-1332 兵庫県たつの市御津町室津 1034-33
tel 079-324-0258
fax 079-324-0246（事務所）・079-227-9141（直売所）

