

## 切り身魚と残り野菜で簡単！南仏風「アクアパッツァ」のレシピ

---

### 南仏でよく見られる料理

---

[「Mayu's Kitchen in Paris」](#)のMayuです。我が家の夕飯だけでなく[Mayu's Kitchen](#)でも度々登場する「Acqua Pazza (アクアパッツァ)」。イタリア料理ですが、南仏ではよく見られる料理法です。

トマト、ズッキーニ、オリーブ、そして、ハーブ。マルシェに並ぶお野菜や魚が毎日が違うので、私のアクアパッツァは毎回ちょっぴり違った感じに仕上がります。

### 鯖を使ったアクアパッツァ

---

こちらは  
鯖を使ったアクア  
パッツァ。フレッシュバジルの香り  
がぷ～んとする南仏風。日本は夏にはゴマ鯖  
がありますよね。これで試してみてくださいははどうでしょう？



## 白身魚のあっさりアクアパッツァ

そして、こちらもおすすめ！白身のお魚を使った、あっさりアクアパッツァ。柔らかな酸味の白ワインにぴったりです。



## フライパンで簡単！

おもてなし用なら、アサリをいれたり一匹丸々のお魚で。お家でチャチャッと作って食べるなら、切り身の魚で十分です。冷蔵庫の残りの野菜、ワインだって活用しちゃいましょ。フライパンで簡単に仕上がる大御馳走

切り身の魚でアクアパッツァ Filet de poisson en Acqua Pazza レシピ

## 【材料（ 2人分 ）】

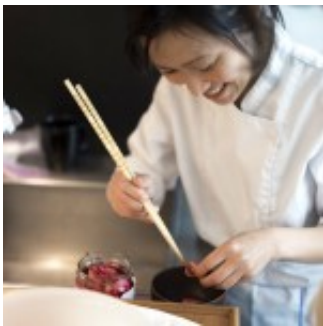
---

生たらの切り身 2切れ (鯖、生サケの切り身でもOK)  
にんにくのみじんぎり 1かけ分  
オリーブオイル 大さじ1  
あさりのスープ、またはフュメドポワソン 1 / 2カップ  
白ワイン 大さじ2 - 3  
プチトマト 10個  
玉ねぎ、またはポワロー 半分  
ズッキーニ 5cm  
パプリカなど 適量  
オリーブ、ケイパー 少々  
ローリエ、ハーブのみじん切り (ドライでも) 少々

## 【手順】

---

1. にんにくはみじん切り。玉ねぎ、ポワローはうす切りにしておく。魚には塩こしょう。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れ、中弱火でじっくり香りを引き出す。中火にして塩胡椒した生ダラを片面に焼き色がつくようソテーする (1分)。ひっくり返す。  
ワインを入れる。
3. スープを入れ、残りの野菜・オリーブ・ケイパー・ハーブを全て入れて、蓋をして5分。  
魚に火が通れば出来上がり。



執筆 Mayu

Mayu'sの美味しいフランス：  
パリでフランス料理教室「[Mayu's Kitchen in Paris](#)」

」を主催する料理研究家、野菜ソムリエ、フードアナリスト、出張料理人。料理教室では旬のBIO野菜を使ったオシャレでライトなフレンチ、ヘルシー和モダンを中心に教える。京都月桂冠フランス特派員。日本やフランスのメディアでも活躍中。

Mayu's Kitchen in Paris: <http://mayu-kitchen.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MayusKitcheninPais>

オンラインフランス語学校  
**ENSEMBLE EN FRANÇAIS**  
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

