



1 人分 241 kcal

9/8 (木) 家庭で出来る 長崎そっぷ (今道 康弘さん)

(材料 2 人分)

{ 白身魚 (鯛など) : 50 g × 2 枚
 塩 : 適量
 E.V オリーブオイル : 30 ml

しめじ : 1/4 パック
 ブロッコリー : 4 かけ
 アサリ : 10 粒

魚のだし汁 : 200 ml
 トマトジュース : 100 ml

(仕上げ)

セルフィーユ : 少々
 E.V オリーブオイル : 20 ml

(付け合わせ)

お好みのライス又はパン : 適量

(魚のだし)

A { 魚のアラ (鯛など) : 300 g
 たまねぎ : 50 g
 にんじん : 50 g
 にんにく : 1 かけ
 赤唐辛子 : 1/2 本
 黒粒こしょう : 5 粒
 水 : 500 ml

- ① 魚のだしを取る。たまねぎ・にんじん・にんにくは薄切りにする。鍋に A を加えて沸騰させ、よくアクを取りながら 15 分弱火にかける。
- ② ①の鍋を濾して、鍋に戻し、200 ml になるまでさらに煮詰める。
- ③ 魚は三枚おろしにして、骨を取り、塩をふる。フライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、魚を皮目から入れ、途中で中火にして皮目をしっかりと焼き、裏返して軽く焼く。
- ④ ③のフライパンの魚を取り出し、魚のだし汁・トマトジュース・アサリを入れて蓋をし、強火にかけて、途中で小房に分けたしめじを加える。
- ⑤ ④のアサリの殻が開いたら、④の魚を戻し入れ、味をみて、足りなければ塩で味を調整する。
- ⑥ ブロッコリーは塩ゆでして、氷水で色止めする。器に⑤の魚・アサリ・しめじとブロッコリーを盛り、スープを注ぎ入れて、セルフィーユを飾り、オリーブオイルで香り付けして、お好みのライス又はパンを添える。

長崎そっぷとは

“そっぷ”はオランダ語でスープのこと。

鎖国時代に出島のオランダ商館で食されていた味わいを現代風アレンジ。長崎産の魚介のスープとライス・パンがコラボした新しい長崎のご当地グルメです。

レシピは、NBC 本社・佐世保・NBC 学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3 階と地下 1 階）に置いています。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/> または＜データ放送 トク 3＞でもご覧になれます。
 ＜郵送＞は、82 円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぶる』料理レシピ係まで。