

ブイヤベース



具材のうまみを移したごちそうスープ。
野菜が余熱で煮えるのも、ダッチオーブンのチカラです

材料 (4人分)

- 金目鯛 (あら) 1尾分
 - えび (有頭) 2尾
 - かぶ 2個
 - セロリ 1/2本
 - カレー粉 小さじ1
 - 塩 小さじ1
- (A)
- 水 1と1/2カップ
 - 白ワイン 1/4カップ
 - にんにく 1片

作り方

- ① 金目鯛は食べやすい大きさに切り、ざるにのせて熱湯を回しかける。皮にうろこが残っていれば取り除く。えびは背わたを取り除き、洗って水けをふく。かぶは皮をむいて縦半分に切り、セロリは筋を取り除いて大きめの乱切りにする。
- ② ダッチオーブンに金目鯛とAを入れて蓋をし、グリルに入れる。ダッチオーブンスイッチを押してオープンモードを選択し、タイマーを20分に設定してグリルを点火する。消火後すぐに引き出して蓋を取り、カレー粉、塩を加え、かぶ、セロリ、えびを加えて再び蓋をし、グリルに入れてそのまま10分休ませる (余熱)。