

スープ・ド・ポワソン

作りやすい分量

タイなどの白身の魚 150g	白ワイン 50ml
桜えび 大さじ4 (8g)	顆粒だしの素 (和風) 小さじ½
長ねぎ 50g	塩 小さじ1弱
玉ねぎ ¼個 50g	こしょう 少々
セロリ 50g	
にんにく 1片	粉チーズ 適量
トマト 2個 250g	
トマトペースト 大さじ1	トースト 適量
ローリエ 1枚	マヨネーズ 大さじ2
オリーブ油 大さじ1	にんにく (すりおろし) 少々

1. 鍋にオリーブ油を熱し、桜えびを入れ、焦がさないように香りが出るまで炒める
2. 薄切りにした野菜（長ねぎ、玉ねぎ、セロリ）と塩少々（分量外）を加えてしんなりするまでいためる
3. 魚を加え、白っぽくなるまで炒めたら、トマトペーストを加えて さっと炒め合わせ、白ワインを加えて、アルコールを飛ばす 顆粒だしの素（和風）、湯むきしてザク切りにしたトマト、ローリエ、にんにく、水400ml、塩を加え、煮立ったらアクを取り、こしょうを加えてフタをせずに弱めの中火で約15分煮る
4. ローリエを取り除き、ブレンダーで滑らかになるまで回す 器に盛り、オリーブ油、チーズを散らし、トーストを添える