ブイヤベース

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ブンモードを選択し、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)。

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

監修 武蔵裕子