



【お魚と貝のシーフードシチュー】

【材料】 6人分

ムール貝： 300g	イカ： 200g	オレガノ： 5g
ハマグリ： 300g	(辛)チリペッパー： 1	エクストラバージンオリーブオイル
ガーリック： ひとかけら	プチトマト： 300g	塩、コショウ
タコ： 400g	バジルとワイルドフェンネル： 小さめ	
アンコウ： 300g	のもの 1束	

【調理時間】 おおよそ 2 時間 25 分

【調理】

フュージョンシェフを設定温度 60℃で槽内を温めます。

ムール貝とハマグリをよく洗います。それぞれを別々のバッグに入れて、ガーリックと少量のオイルを入れて真空にします。フュージョンシェフの水槽の中に完全につかるようにそれらの真空バッグを入れます。そして設定温度 60℃で 10 分間温めます。その後、冷やします。貝殻から身ははずし、濾した煮汁の中に入れてそのままにします。

フュージョンシェフを設定温度 65℃で槽内を温めます。

タコをよく洗い、真空バッグに入れて、設定温度 65℃のフュージョンシェフで 2 時間温めます。その後、冷やして小さく食べやすいサイズに切ります。

フュージョンシェフを設定温度 58℃で槽内を温めます。

アンコウとイカ(千切り)をスライスします。スライスしたタコ、アンコウ、イカと、ムール貝・ハマグリと煮汁、チリペッパー、種を取り除いたプチトマト、少量のオイルとハーブ類、すべてを真空バッグに入れます。フュージョンシェフの水槽の中に完全につかるように真空バッグを入れます。そして設定温度 58℃で 15 分間温めます。

出来上がったシチューをお皿に盛り、ガーリック、オリーブオイルとオレガノで味付けをしたクロスティニーのトーストを添えてお召し上がりください。