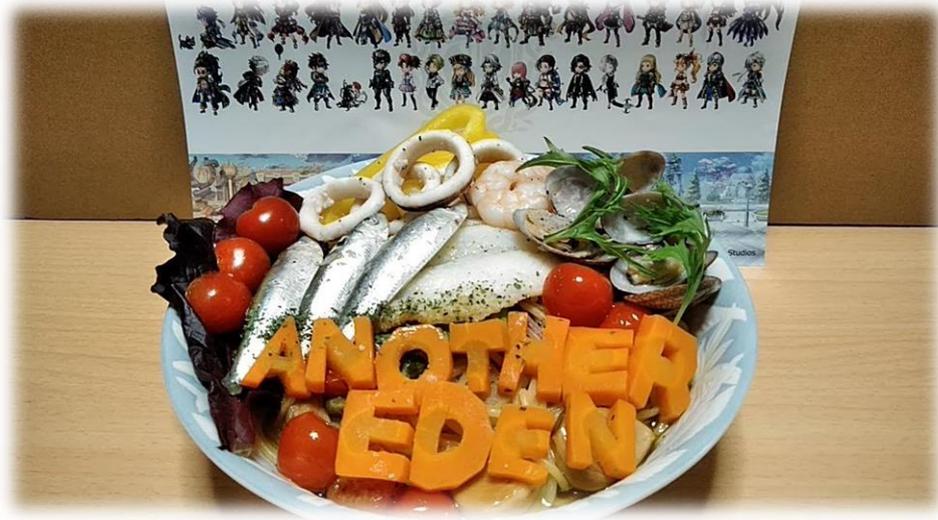


アナザーエデンのお弁当を再現しよう！ ～ 漁師のリスベル ～



どんな魚介類で和えても美味しいのは本当です。
さっそくレシピをご紹介します。

調理時間：ニンジンの ANOTHER EDEN カットを除き、約 40 分くらい？

材料

- 魚介類：何でも良いですが、ここでは小イワシ、アサリ、イカ、エビ、バサ
- 飾り付け：ミニトマト、ルッコラ、ニンジン、パプリカ。できる限りカラフルに！
- 味ベース：ガーリック、ガーリックパウダー、唐辛子、オリーブオイル、白ワイン、ケッパーやオリーブの実のピクルス、ハーブ塩、胡椒
- メイン：小麦の麺。すなわちパスタ！

1. 特別な準備

1. ニンジンを輪切りにして「ANOTHER EDEN」と切り抜く
2. 切り抜いたニンジンは小鍋に少し水を入れて軽く煮る
3. ニンジンを取り出し、残った煮汁は別の容器に移しておく
ほどほどに煮たニンジンはオレンジ色がより鮮やかになります。

アナザーエデンのお弁当を再現しよう！ ～ 漁師のリスベル ～

2. 魚介類の準備

1. フライパンにガーリックパウダー、わずかなハーブ塩と胡椒、水を 100cc ほど入れ、白ワインを散らしながらバス以外の魚介類を丁寧に優しく煮込む
2. 魚介類を取り出す
3. 残った煮汁は別の容器に移しておく

3. 魚介類の準備+

1. (2.) で使ったフライパンにオリーブオイルを注ぎ、温める
2. バサには小麦粉とわずかなハーブ塩と胡椒を振りかける
3. 温めたオリーブオイルで丁寧にソテー（ムニエルでも可）にする
4. バサだけを丁寧に取り出す

4. 味ベースの準備

1. (2.) (3.) で使ったフライパンにはオリーブオイルが残っている。ここにガーリックと唐辛子を入れる
2. 焦がさないよう、軽く炒める
3. (1.) (2.) でニンジンや魚介類を調理した煮汁を注ぐ
4. ケッパーやオリーブの実のピクルスを入れる
5. ハーブ塩と胡椒を振りかける

フライパンは一つで良いです。素材の味をたっぷり残すためですが、さらに野菜や魚介類を煮た後のダシ汁をじゃば一っと注ぐことで、旨味の強い濃厚な塩味スープになるんです。ここが**最大のポイント**です。

5. パスタを茹でる

1. 塩茹でにせず、そのままお湯で茹でる
スープが塩味なのでパスタはそのままお湯で茹でていいです。時間的に(4.)をやるのと同時にパスタを茹でると良いですね。

アナザーエデンのお弁当を再現しよう！ ～ 漁師のリスベル ～

6. 手早く盛り付ける

1. 茹で上がったパスタを（4.）のフライパンに投入し、軽く火を入れながらさつとかき混ぜて塩味スープを絡める
2. パスタと塩味スープを皿にドサッと盛る
3. 調理済みの魚介類を手早く並べる！
4. 飾り付けの野菜類を手早く並べる！
5. スペルに注意しながら ANOTHER EDEN ニンジン を並べる！
6. 最後にパセリを振る

盛り付けは全速力で行きましょう。あらかじめ頭の中でイメージしておいて、最速で。そうしないとパスタがのびてしまいます。

これで「漁師のリスベル」は完成です。

盛り付けの美しさにこだわらなければ、（6.）のハードルが大幅に下がります。少々盛り付けが乱雑であっても味は変わりませんし、むしろその方がリアルの「漁師のリスベル」に近いかもしれませんよ？