



材料: 4人分 (1人分)

パスタ 360g (90g)  
たら・いか・たこ・あさりなど浜中産  
魚介類 適量  
トマトピューレ 大さじ8杯 (2杯)  
ケチャップ 大さじ8杯 (2杯)  
酒 大さじ4杯 (1杯)  
にんにくみじん切り 少々  
オリーブオイル 大さじ1杯 (適量)  
塩・胡椒 適量

### このレシピの生い立ち

道東の某漁協、料理大好き職員が考案した  
レシピです。誰でも簡単に魚介類の味を楽  
しめるレシピとなっています！

## ペスカトーレ浜中風

魚介類から味がでるため、市販の調味料だけで本格的な味が楽しめます！

### コツ、ポイント

使用する魚介類の種類によって加熱時間を調節してください(①)。

- ① フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにく・魚介類を炒める。たらなどの身くずれしやすいものは火が通ったら取り出しておく。
- ② 酒とトマトピューレを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ パスタを加え、ケチャップを入れ塩・胡椒で味を整える。
- ④ パスタとソースがしっかりと絡められたら、①で取り出したたらなどの魚をのせて出来上がり。