

めばちまぐろのカラブリア風

辛さが有名なカラブリア料理でも、辛さを調整することで美味しくいただけます。

調理時間

15分

1人当り

370kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料（1人分）

- めばちまぐろ赤身柵 …… 200g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- カットトマト缶 …… 200ml
- タイム …… 6～7枚
- ケッパー …… 15g
- 白ワイン …… 100ml
- 白ワインビネガー …… 20ml
- カイエンヌペッパー …… 適量
- （※カイエンヌペッパーの辛さは好みで）
- オリーブオイル …… 40ml
- 塩 …… 適量

●作り方

- ① めばちまぐろの柵は半分に切っておく。
玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ② 鍋にオリーブオイル20ml、①の玉ねぎを入れて弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたらカットトマト缶、タイム、ケッパー、白ワイン、白ワインビネガー、カイエンヌペッパー、塩を加えて約10分煮る。
- ④ フライパンを強火で温めてオリーブオイル20ml、塩で味を調えためばちまぐろを入れて両面に焼き色をつける。
- ⑤ お皿に③のソース、上に④のめばちまぐろを盛り付けて、完成。

POINT①

今回は新鮮なまぐろの味や食感を活かすため、まぐろソースを別々に調理してから盛り付けています。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理・文：Cuoco KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る