

鯖のトマト味噌煮、バジルの香りで



調理時間: 40 min.

難易度: 難易度中

原材料 (3/4人分)

● 原材料

- パッサータディポモドーロ（裏ごしトマト）トマトピューレ 700g 200g
- みりん 大さじ3
- バジル 数枚
- 合わせ味噌 大さじ3
- 塩 適量
- 大根 200g
- 生姜 適量
- 砂糖 大さじ1
- 酒 50cc
- 醤油 小さじ1
- 長ネギ 2本
- 鯖 4枚

このレシピに使用された材料：



下準備

まずは鯖の切り身の骨を取り除き、皮目に十字に切り目を入れ、さっと熱湯にくぐらせて臭みをとる。

大根は一口大に切り、軽く下茹でしておく。

フライパンに、千切りにした生姜と一口大に切った長ネギ、酒と少量の水で火を入れ、鯖と大根、砂糖を加えて蓋をし、醤油とみりんを溶かした味噌を廻し入れ、カットトマト・ガーリックを加えて軽くひと煮立ちさせる。

塩少々で調整をして、バジルの葉を飾って出来上がり。

- Saori Suzuki