



清水さばのトマト煮

Shimizu mackerel stewed with tomato

さばのDHAとEPA、トマトのリコピンが豊富でヘルシーです。

◎材料(2人前)

清水さば……………100g×2枚(三枚おろしの両身が目安)	トマト水煮……………1缶(400g)
塩……………適量	ミニトマト……………2個
こしょう……………適量	ローリエ……………1枚
小麦粉……………適量	オレガノ……………少々
オリーブ油…大さじ1	サラダ油……………適量
白ワイン……………大さじ1	塩……………適量
にんにく……………1片	砂糖……………適量
玉ねぎ……………75g(中1/2個)	イタリアンパセリ(飾り付け用)…適量
セロリ……………40g(中1本)	魚のだし……………100cc
しめじ……………50g	

◎魚のだしの取り方

さばを三枚おろしにして残ったアラを使います。あれば、にんじんや玉ねぎ・セロリなどの野菜くず、ローリエなども一緒に入れてください。アラを良く水で洗って、鍋に1500ccほど水をはり、野菜くずと一緒に火にかけます。沸騰してきたらあく取りをし、さらに弱火で煮てから、こします。

◎作り方

1. さばは三枚におろし、腹骨と中骨をとります。軽く包丁目(切れ目)を入れ、塩・こしょうをします。
2. (1)に小麦粉をまぶし、オリーブ油をひいたフライパンで、両面をよく焼き(火の通りは8分目くらいで)、焼きあがりに白ワインをかけます。焼き上がったらバットにあげておきます。
3. フライパンにサラダ油をひいて、みじん切りにしたにんにくを入れます。香りがでてきたら、みじん切りにした玉ねぎ・荒みじん切りにしたセロリ・石づきをとったしめじをほぐして入れて、よく炒めます。
4. (3)にトマト水煮缶と半分にしたミニトマトを入れ、魚のだしとローリエ・オレガノを加え、10分ほど弱めの中火で煮て、塩・砂糖で味を整えます。
5. バットにあげておいたさばを(4)のフライパンに戻して、ソースをかけながら、4～5分煮ます。
6. お皿の中央にさばを置き、上からソースをかけて、イタリアンパセリで飾ります。

◎ポイント

魚のだし用の野菜くずはセロリなどの他、キャベツの芯や長ネギの切れっ端など、冷蔵庫の残りものでOKです。

