



Fresh Seafood!
かつおのバスク風

Katsuo

～かつお～

たっぷりの野菜から出る自然の甘みが、
かつおをより一層美味しく仕立てます。
魚が苦手なお子様にもおすすめです。



調理時間

15分

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>



Fresh Seafood!
かつおのバスク風

327 kcal(1人分)

調理時間 15分

材料(2人前)

かつお(刺身用)	250g
ベーコン	3枚
玉ねぎ	1/2個
パプリカ	1個分
トマト	1個
にんにく	1かけ
ブイヨンキューブ	1/4個
塩	適量
こしょう	適量
オリーブ油	適量
イタリアンパセリ	適量

作りかた

1. かつおは1cm幅に切り、塩、こしょうをしてオリーブ油大さじ1/2をまぶしておく。
2. ベーコンは細かく切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは横半分にして薄切りにする。トマトは種をとってざく切りにし、にんにくは包丁の背でつぶす。
3. フライパンにオリーブ油小さじ1を強火で熱し、かつおを焼く。焦げ色がついたら裏側も同様に焼いていったん取り出す。
4. 同じフライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、ベーコン、にんにく、玉ねぎをくったりするまで炒めてからトマトとパプリカを加えて炒め、水分が出たらブイヨンキューブを加え、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。



Point!

- かつおは軽く焦げ色がつくまで焼いて、いったん取り出す。
5. 塩、こしょうで味をととのえ、かつおを戻し入れてオリーブ油大さじ1をまわしかけてふたをして2分ほど蒸し煮にする。
 6. 皿に盛ってパセリを散らす。

料理 料理研究家 荒木典子 ©東信水産株式会社