



めばちまぐろのカラブリア風

Tonno alla calabrese

Maguro

~まぐろ~

まぐろをトマトソースでピリッと仕立てます。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

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



めばちまぐろのカラブリア風

Tonno alla calabrese

Buono!



Point!

カイエンペッパーの辛さはお好みで。

370 kcal (1人分)

調理時間 15分

材料(2人分)

めばちまぐろ赤身冊	200g
玉ねぎ	1/2個
カットマト缶	200ml
タイム	6~7枝
ケッパー	15g
白ワイン	100ml
白ワインペネガー	20ml
カイエンペッパー	適量
オリーブオイル	40ml
塩	適量

カラブリア風は本来、まぐろをソースで軽く煮込みますが、今回は新鮮なまぐろの味や食感を活かすため、まぐろとソースを別々に調理してから盛りつけています。

作りかた

1. めばちまぐろの冊は半分切っておく。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マト缶、タイム、ケッパー、白ワイン、白ワインペネガー、カイエンペッパー、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。



料理・文 **cuoco KEITA** ©東信水産株式会社