

1人分

404  
kcal

Italian  
simmered yellowtail with Radish

健康オリーブ料理  
レシコンテスト 2013  
入選作品

## オリーブとトマトのイタリアンぶり大根

作 者 みのようこ  
三野葉子

コ メ ン ト 県産のオリーブで育ったぶりと共に、オリーブの新漬けを添えたイタリアンな風味のぶり大根を作ってみました。地産地消の食材が奏でるハーモニーをお楽しみください。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

### 材 料 (2人分)

### 作 り 方

オリーブぶり …………… 180g  
 大根 …………… 200g  
 たまねぎ …………… 45g … 薄切り  
 セロリ …………… 35g … 薄切り  
 オリーブ新漬 …………… 30g … 種付き  
 トマトの水煮 …………… 200g … 缶詰  
 水 …………… 200g  
 昆布 …………… 2.5g  
 赤とうがらし …………… 0.5g  
 なすび …………… 80g  
 ※塩 …………… 適量  
 こしょう …………… 0.1g  
 ケチャップ …………… 10g  
 ウスターソース …………… 14g … 中濃  
 ※オリーブオイル …… 14g … 大さじ 1  
 小麦粉 …………… 8g … 小さじ 1/2  
 粉チーズ …………… 1g … お好みで

※塩はだし汁に入れる用とぶりにまぶすもの  
 ※オリーブオイルは、たまねぎ、セロリを炒める  
 用となすびを炒める用で分ける。

1. オリーブオイル大さじ1/2で、たまねぎとセロリを焦げないように、フライパンに入れて炒める。
2. 水分がとんで香ばしくなったら、トマトの水煮を加え、半分くらいになるまで煮つめる。(鍋にうつす)
3. 塩を3つまみ加え、味をなじませたら、一度火から下ろし、小麦粉を加えて、よく混ぜる。
4. 大根は別鍋で、2cm幅でいちょう切りしたものを昆布と水を加えて、柔らかくなるまで煮込む。(アクが出たら取りながら)
5. なすびは食べやすい大きさに切り、表面を軽く、オリーブオイル大さじ1/2で炒める。
6. ぶりの切り身を食べやすい大きさに切り、皮に切り込みを入れて、塩をふっておき、なじませてから5のフライパンで皮から焼く。皮がこんがり焼けたら、片面も焼く。
7. 4の大根と煮汁、赤とうがらし、ぶり、なすびを3の鍋に入れて、軽くアクを取りながら調味料を加え、火が通るまで煮込む。だし用に使った昆布も小さく切って結んで、一緒に煮込む。
8. 全体に火が通ったら、皿に盛り、オリーブの新漬けをトッピングし、粉チーズをかける。