

道の駅 レシピ



オリーブとトマトのイタリアンぶり大根(2人分)

道の駅情報

● 小豆島オリーブ公園

坂手港から約15分 土庄港から約25分

Tel (0879)82-2200

Fax (0879)82-2215

HPアドレス [小豆島オリーブ公園](#)



レシピ紹介者からのコメント

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。



道の駅 特産品



オリーブオイル

オリーブとトマトのイタリアンぶり大根(2人分)

香川県産のオリーブで育ったぶりと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

特産品

オリーブオイル

レシピ作成者

三野 葉子 様

ここが重要！ワンポイント

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。



調理時間・材料

材料	
	・ 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)
	・ オリーブ新漬け 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(中濃) 14g
	・ 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)



作り方

- 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、半分ぐらいになるまで煮詰める。(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幅でいちよ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。