

◎秋刀魚と茄子のトマト煮◎

初秋にぴったりのメニュー。今が旬の秋ナスと秋刀魚。季節のものを一緒に美味しく仕上げました。

■材料（4人分）

A玉ねぎ	1/6個	
Aトマト水煮缶	100g	
A赤ワイン	大さじ2	
A水	大さじ2	
Aにんにくみじん切り	少々	
Aオリーブオイル	大さじ2	
秋刀魚	2尾	
茄子	3個	
ディル	1本	
パルミジャーノ・レッジャーノ	適量	
塩・コショウ	適宜	



- 1 玉ねぎ・にんにくをみじん切りにする。茄子は1個を4枚の薄切りにし、水を途中かえながら10分漬ける。秋刀魚は3まいにおろし、長さを3等分に切る。トマトの水煮缶はつぶしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、茄子の両面に塩をふり皮から焼きはじめ、色が鮮やかになったら両面焼いて取り出す。同じフライパンで両面に塩をした秋刀魚を両面焼いて取り出す。
- 3 ②のフライパンににんにくのみじん切りを入れて香りが出るまで弱火で加熱し、玉ねぎのみじん切りを加える。塩をふって中火から弱火で甘みが出るまで約30分炒める。
- 4 ③にトマト缶・水・赤ワインを加え中火～弱火で20分煮る。途中水分がなくなるよう蓋をし、何度か混ぜながら煮る。塩・コショウで味を整えディルの茎を加え、秋刀魚・茄子を戻し、さらに5分煮る。
- 5 秋刀魚と茄子が交互になるようにさらに盛り付け、上からトマトソースをかける。パルミジャーノレッジャーノをたっぷり削りかけ、ディルの葉を散らす。



★秋刀魚★

その字の通り刀のようにキラキラとしており長く美しい秋を代表する魚です。

口先が黄色く、目が澄んでいるものが鮮度がよいです。また頭から背中にかけて盛り上がっているものは脂がのっています。

★Citron ヨーコ先生のポイント★

・Aの材料を全て4倍にするとトマトの水煮缶1缶分のトマトソースになる。まとめて作って冷凍しておくくと便利です。

・秋刀魚・茄子を2cm幅に切ればパスタソースに。茹でたパスタをよく絡めておいしくいただけます。

