

◎ ブリのトマトケッパーソース ◎

2021年10月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ブリの切り身	2枚
小麦粉	適量
ニンニク	2片
タマネギ	1/2個
セロリ	1/2本
しめじ	1/2パック
ケッパー	大さじ1 1/2
アンチョビ	2切れ
鷹の爪	2本
白ワイン	80ml
オリーブ	12個
トマト水煮（カット）	300g
砂糖	小さじ2
塩・胡椒	適量
イタリアンパセリ（みじん切り）	適量



<コメント>

最初このレシピはカジキマグロで作ろうと思っていたのですが、スーパーに行ったら美味しそうなブリがたくさん売っていて、これから脂がのった美味しい寒ブリがでけるので良い組み合わせかなあと思いました。個人的には唐辛子で辛味を強めに出した方が美味しいと思いますが、お好みで調整してください。翌日ソースが残ったら、パスタソースにして食べるのもおすすめです。

<鰯（ブリ）>

ブリは、ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリと成長する出世魚です。（地域によって呼び名が違います）そのうち90cmを超える成魚を「ブリ」と呼びます。これから寒くなってくると、身が引き締まって脂がのってきます。晩秋の「寒ブリ」は絶品です。お刺身やブリ大根・カマの煮つけもいいですよ。食欲の秋を楽しみましょう。

1

ブリを2等分にして塩を軽くして10分おく。ブリからでた水気をキッチンペーパーでふきとり、塩・胡椒をして小麦粉を軽くふる。

2

ニンニク・タマネギ・セロリ・ケッパー・アンチョビはみじん切りにする。

3

フライパンにオリーブオイルとニンニク、種を取り除いた鷹の爪を入れて中火にかける。香りがでてきたら、タマネギ・セロリ加えて炒める。タマネギがしんなりしたら、しめじ・ケッパー・アンチョビを加える。

4

3にブリを加え、両面を軽く焦げ目がつくまで焼く。白ワインを加えてひと煮たちさせ、トマトの水煮と砂糖を加え弱火で15分煮込む。仕上げに塩・胡椒で味をととのえ、イタリアンパセリのみじん切りをのせる。

