

◎ ツナとスタチの揚げトースト ◎

2021年11月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

タイ料理の海老トーストをヒントにイタリア料理のトンナートをのせました。
ワインにぴったりなおつまみトーストに♪止まらない美味しさです。

■材料（2人分）

食パン	8枚切り	2枚
アンチョビ	4フィレ	
Aツナ缶	100g	
Aケッパー	小さじ2	
Aオリーブオイル	大さじ1	
A塩・コショウ	適量	
シヨウガ	5g	
タイム	4本	
スタチ	1個	
オリーブオイル	適量	



◆ポイント◆

◆油で両面揚げるとツナが流れてしまいます。油を吸わせて上面はトースターで仕上げるとよいでしょう。

◆イタリア料理のトンナートソースをアレンジ。トンナートソースではアンチョビもフードプロセッサーにかけますが上にのせてアクセントにしました。

◆スタチは皮の苦味もないので輪切りでのせると酸味と香りが口に広がって美味しいです。スタチがないときはレモンの果汁をツナと混ぜるとよいでしょう。

◆スティック状にカットするとおつまみとして食べやすいです。切り方はお好みで！

1 生姜は皮をむきみじん切りにする。スタチは薄い輪切りにする。

2 フードプロセッサーか、すり鉢に、①の生姜とAを入れてツナが滑らかになってオリーブオイルが均一になるまで攪拌する。(すり混ぜる)

3 食パンの表面に②を塗る。端まで厚みが均一になるようにナイフの背などでのばすとよい。その上にスタチの輪切り・アンチョビ・タイムをのせる。(写真)

4 フライパンにオリーブオイルを深さ2cm入れ弱火にかける。ツナの塗ってある面を上にしてパンを入れ揚げ焼く。30秒ほどしたら中火にし、揚げ油をスプーンで上に何度か掛けながら裏面が濃いきつね色で固になったら油から取り出す。

5 温めたトースターに④の食パンを入れ、上の面のパンの耳がさっくりとなるまで焼く。
包丁で縦4つに切る。(切り方はお好みで！)
揚げたてが美味しいです。

