

# ◎ 鯖とポテトのトマトソースかけ ◎

2026年3月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

鯖（切り身）	2切
菜の花	2本
じゃがいも	1個
グラナパダーノ	適量
イタリアンパセリ（みじん切り）	適量

## <トマトソース>

Aトマト缶（カット）	200g
Aコンソメ	小さじ2/3
Aオレガノ	1枝
Aローリエ	1枚
たまねぎ（みじん切り）	1/4個
にんにく（みじん切り）	1片
塩・黒胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1
黒オリーブ	大さじ1



## ■コメント■

3月8日は、語呂合わせからサバの日だそうです。秋（秋鯖）から冬（寒鯖）にかけて脂がのりますが、3月もまだ美味しい季節です。和食によりがちな鯖ですが、トマトソースもあります。

多めに作り、チーズをかけてトマトソースをたっぷりかけてオープン焼きにしても美味しいですよ。市販のトマトソースを使う場合は、にんにくチューブをたして、黒胡椒を多めに入れるとあいます。



1

フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、Aを入れ煮込みトマトソースを作る。塩・黒胡椒で味は調整し、スライスした黒オリーブを加える。

2

鯖に塩をふり10分おいておく。水分（臭み）がでてきたらキッチンペーパーでふき取り、白ワインをふる。じゃがいもは電子レンジで火を通し、スライスしておく。

3

フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもを両方こんがり焼く。同じフライパンの横で菜の花を焼いて塩・胡椒する。

4

鯖に軽く酒をふり（分量外）、グリルでこんがり焼く。（小麦粉をふりフライパンでソテーしてもよい）

5

じゃがいも・菜の花を敷き、鯖をのせてトマトソースをたっぷりかける。イタリアンパセリをのせ、お好みでグラナパダーノをかける。