

魚介 焼く 洋食



秋刀魚とカポナータのガレット

IHクッキングヒーターで作るピザを思わせるチーズ味。
秋刀魚とカポナータのコラボレーションを楽しむ。

エネルギー(1人分):386kcal/たんぱく質:15.1g/脂質:30.7g/炭水化物:8.2g/塩分:1.6g

材料(4人分)

秋刀魚	2尾	パプリカ(赤、黄)	各1/4個	ワインビネガー	大さじ1
塩、こしょう	各少々	トマト缶	1/2缶	オリーブオイル	大さじ3
		バジル	1枝		
(カポナータ)				シュレットチーズ	60g
にんにくのみじん切り	1片分	塩	適量	バジルの葉	4枝
玉ねぎ(小)	1/2個	こしょう	少々	バジルオイル	適量
なす	1本	砂糖	適量	バルサミコ酢	適量
ズッキーニ	1/2本	白ワイン	1/4cup		

- 1 秋刀魚は3枚におろして(大名おろし)腹骨をそぎ取り、塩、こしょうします。



- 2 カポナータの材料は1cm角に切り、オリーブオイルをひいたフライパンでにんにくのみじん切りと一緒に、ヒーター火力4(中火)でじっくり炒めます。

Point!

野菜をしっかり炒め水分を飛ばすことで、野菜の旨味が出てきます。IHクッキングヒーターなら、安定した火力で野菜を焦がすことなく、しっかり炒めることができます。



- 3 野菜がしんなりしてきたら調味料を加え、ヒーター火力2(弱火)で蓋をして20分煮込みます。

- 4 1.の秋刀魚の表面に小麦粉を付け、セルクルやクッキングシートを丸く止めた中に入れ、リング状にして250℃のオーブンで5分焼きます。



Point!

200Vの電気オーブンは庫内も広く温度上昇が早いので、表面がカリッとキレイな仕上がりになります。

- 5 4.に3.のカポナータを詰めてシュレットチーズをのせ、再び5分焼きます。



- 6 器に盛り付けてバジルを添え、バジルオイルとバルサミコ酢をかけます。

Q&A

- Q1 カポナータが水っぽく旨味がありません。

- A オリーブオイルを少し多めに使い、野菜をしっかり炒めましょう。水分が多い場合は蓋を取り、中火で煮込んでいきましょう。



- Q2 器で焼いて取り分けたいのですが…。

- A 器におろしたサンマとカポナータを交互に入れ、チーズをかけてオーブンで焼いてもよいでしょう。