



タラのリボルノ風

港町リボルノの名物料理 タラの煮込み料理をイタリアの港町リボルノ風に仕上げました。漁師町らしく魚介とトマトを使った、力強い味わいが特徴の郷土料理です。

使用商品

フェルーチェ ざくざくトマト

(2人分)

- ・タラ 300g (一口にカット)
- ・じゃがいも (1cm角にカット) 150g
- ・ケッパー 大さじ1 (あれば)
- ・小麦粉 50g
- ・白ワイン 20ml(タラ用)+50ml程度(ソース用・必要に応じて)
- ・塩 適量
- ・黒こしょう 適量
- ・パセリ 適量 (ソース用)
- ・ざくざくトマト 390g (1個)
- ・玉ねぎ (スライス) 1/2個
- ・アンチョビフィレ 2~3枚
- ・にんにく (みじん切り) 1片
- ・塩 適量

材 料

- ・黒こしょう 適量
- ・オリーブオイル適量

- ① ソースを作るために、鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で香りを出す。玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、アンチョビを加えて崩しながら炒める。トマトを加える。
- ② 15分ほど煮たら、じゃがいも、ケッパーを加え、塩こしょうで味を調える。(水分が足りなければ白ワインか水を50ml程度追加)
- ③ タラは食べやすいサイズにカットして塩こしょう、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルとタラを入れ、焼き目が付いたら白ワインを加えてアルコールを飛ばす。
- ⑤ ②のじゃがいもに火が通ったら、タラを加え、混ぜ合わせたらパセリを散らして完成。