

かんたんごはん

料理研究家 浜内千波 さん
「少ない調味料でシンプル味付けレシピ」

●さけとかぼちゃの塩南蛮

【材 料】(2人分)

- | | | | |
|------------|-------------|----------|-----------|
| ● たまねぎ | : 1/2 個 | ● 塩 | : 小さじ1/2弱 |
| ● ししとう | : 6本 | ● 水 | : 1/2 カップ |
| ● かぼちゃ | : 100g | ● オリーブ油 | : 大さじ 1~2 |
| ● レモン | : 1/2 個 | ● 赤とうがらし | : 1本 |
| ● 生ざけ(切り身) | : 2切れ(160g) | ● 黒こしょう | : お好みで |

【つくり方】

- ① たまねぎは縦半分に切り、つまようじをさして等間隔に切る。ししとうはヘタの固い部分を切り、かぼちゃは種とわたを取り除き、1cm幅くらいに切る。レモンはよく洗い、皮ごと薄切りにする。生ざけは食べやすい大きさに切り、塩少々(分量外)をふる。

ポイント たまねぎにつまようじをさしておく、形が崩れにくい。

- ② 漬け汁を作る。塩と水を容器に入れ、混ぜておく。

ポイント 塩水に漬けて、素材のうまみを引き立たせる。

- ③ フライパンを中火で熱し、オリーブ油をいれ、①のかぼちゃ、たまねぎ、ししとうをじっくりと焼く。種とヘタを除いた赤とうがらしを半分に折って入れ、香りをうつす。焼けた具材から、②に漬ける。野菜が約半量焼き終わったら、さけも焼く。

- ④ ②に①のレモンを加える。さけのまわりが白くなり、香ばしくなってきたらひっくり返し、両面焼いて②に漬ける。

ポイント レモンを加えることで、具材の変色を防ぐ。

- ⑤ 30分ほどなじませ、お好みで黒こしょうをかけたらできあがり。

ポイント 次第に味がなじんでくるので、作りおきにもおすすめ。

冷蔵庫で3~4日は保存可能。