

マルアジのガレット ~トマトのクーリ添え~

— 2人分 —

マルアジのガレット	
マルアジ	1匹
しょうが	5g
たまねぎ	30g
枝豆	30g
バジルの葉	2枚
白ワイン	大1
卵	1/2コ
かたくり粉	大1
塩・こしょう	適量
オリーブ油	大2

トマトのクーリ	
トマト(完熟)	1コ
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	大1
塩・こしょう	適量

トッピング	
白ねぎ	5cm

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

- 作り方**
- 1** トマトの皮をむき、手で絞って種と余分な水分を取り、一口サイズに切る。
 - 2** 鍋を火にかけ、オリーブ油、にんにくを入れる。1を入れ、塩・こしょうで味を整える。
 - 3** マルアジを水洗いし、3枚におろす。中骨を取り、皮をむいて適当な大きさに切る。
 - 4** たまねぎ、しょうが、3を入れてフードプロセッサーにかける。
 - 5** 白ワイン、バジルの葉、卵、かたくり粉、塩・こしょうを入れ、フードプロセッサーで混ぜる。
 - 6** 最後に枝豆を入れ、少しだけかくはんする。
 - 7** にんにくを取り出し、トマトを裏ごしする。
 - 8** 白ねぎを千切りし、水にさらす。
 - 9** ガレットは焼き、クーリはさらに煮詰める。器に盛って白ねぎをのせれば完成。



今回の食材は **マルアジ**

おいしいマルアジの見分け方

- ① 張りがあるもの
- ② 目が黒く澄んでいるもの
- ③ お腹が硬いもの