

# さわらのポーピエット 地中海風

— 2人分 —



さわら	2切れ
白ワイン(辛口)	30mℓ
タイムの枝	2本
塩・こしょう	適量
オリーブ油	適量
じゃがいも	2コ

ソース	
ドライトマト(水で戻したもの)	5g
黒オリーブ	4コ
緑オリーブ	4コ
レモン	1コ
ケッパー	10粒
塩・こしょう	適量
オリーブ油	50mℓ

HP



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

## 作り方

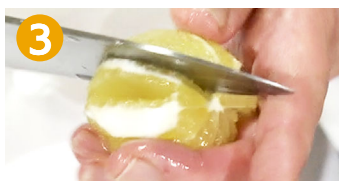
### ソースを作ろう

- ① 水で戻したドライトマト、オリーブの実をみじん切する。
- ② ボウルに①とケッパー、オリーブ油を入れて軽く混ぜたら、塩、こしょうを加えなじませる。
- ③ レモンの実をV字に包丁を入れて果肉だけを取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ ②にレモンの果肉を混ぜ合わせる。

### ポーピエットを作ろう

ポーピエットとは:アルミホイルやクッキングシートなどに素材を入れて包み焼きにしたもの。

- ⑤ じゃがいもの皮をむいたら輪切りにして茹でる。
- ⑥ さわらの皮に切れ目を入れ、塩、こしょうをする。
- ⑦ 熱したフライパンに油をひき、さわらを皮目のほうから焼目がつく程度にさっと焼く。 **POINT:**あまり火を通しすぎないこと
- ⑧ クッキングシートに、⑤のじゃがいも、焼いたさわら、タイムの枝をのせ、白ワインをまわしかけてソースを乗せたら、空気が入らないように両端を絞って包む。 **POINT:**水が入らないようにキッチンペーパーを合わせてしっかり包む。
- ⑨ フライパンに1~2cmの深さで水を入れ、沸騰したら包んだものを入れ、弱火で10分間蒸す。
- ⑩ 皿に包みを上げて開き、最後に香草を添えて完成。



### 今回の食材 さわら

**獲れる場所** 徳島県全域で獲れる。

**旬** 「鯖」という字の通り、今の時期、春が旬。

**見分け方** 目が澄んでいて身はばがあり、尾が太いものが良い。