

かんぱんらはん

料理研究家 川上文代さん
「ちょっとリッチなフライパン煮込み」

●塩さばのカレー風味煮

【材 料】(2人分)

● 塩さば(半身)	: 1切れ	● カレールー(フレーク)	: 30g
● たまねぎ	: 1/2 個	● オリーブ油	: 大さじ1
● ピーマン	: 1個	● ^{かりゅう} 顆粒チキンスープの素(洋風)	: 小さじ 1/2
● セロリ	: 1/3 本	● にんにく(みじん切り)	: 小さじ 1/2
● ミニトマト	: 4 個	● しょうが(みじん切り)	: 小さじ1
● パイナップル(カット)	: 50g	● 水	: カップ 1

【つくり方】

①塩さばは2cm幅に切る。

ポイント塩さばは1年中手に入るので便利。焼き魚だけでなく煮込みにも。

②ピーマン、たまねぎ、セロリは2cm角に切る。ミニトマトはヘタを取る。パイナップルはカットフルーツをそのまま使うと便利。

ポイントパイナップルは酸味がアクセントになり、さばとカレーのつなぎ役にも。

③フライパンにオリーブ油 大さじ 1/3 を熱し、さばを皮側を下にして並べる。強めの中火でこんがり両面焼きし、いったん取り出す。

ポイント煮込む前に焼くことで香ばしくなり、臭みも抑えられる。

④フライパンをペーパータオルで拭き、オリーブ油を残り的大さじ 2/3 加え、にんにく、しょうがを入れて熱する。香りがたったら、②のたまねぎ、セロリ、ピーマンを入れて炒める。

ポイントさばを焼いた後に残る油は臭みが強いので、必ずふき取る。

ポイント野菜を炒めることで甘みが増し、煮込んだ時にコクも出る。

⑤野菜が色づいたら水、顆粒チキンスープの素、カレールーを加えて溶きのばし、ふたをして5分間煮る。パイナップル、トマト、③のさばを加えて弱火で3分間煮る。

ポイント焼いたさばを最後に加えることで煮崩れを防ぎ、さば特有の臭みがるのを防ぐ。

ポイント固形のカレールーを使う時は溶けやすいように包丁で砕く。