

洋風ブリ大根

～材料（4人分）～

ブリ（塩を薄く振り1時間ほど置き、水気を拭いておく）

…切り身4切れ

ダイコン（2cm幅のいちょう切りにして下ゆでする）…1/4本

ゴボウ（乱切りにして水にさらしておく）…1本

ホールトマト…100g

ニンニク（つぶしておく）…1片

オリーブ油…大さじ2

ローリエ…1枚

モロッコインゲン（下ゆでして食べやすい大きさに切っておく）

…2本

パルメザンチーズ…適宜

A（合わせだし汁）

かつおだし…600ml

塩…小さじ1

料理酒…大さじ3

みりん…大さじ3



～作り方～

- (1) フライパンにオリーブ油をひき、ブリ、ダイコン、ゴボウ、ホールトマト、ニンニクを入れ、中火でブリの両面を焼き上げる。
- (2) (1) のフライパンに A とローリエを入れ、落としぶたをして強火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- (3) 皿に (2) を盛り付け、パルメザンチーズを掛けてモロッコインゲンを飾り出来上がり。