

いぶりお魚キッチン

ザ・ウィンザーホテル洞爺 飯島総料理長作成レシピ

いぶり6次観光



とうべつカジカのトマトラグー

材料（4人分）

カジカ…中型1尾
ズッキーニ…1本
トマトソース（市販品）…200g
小麦粉、塩、こしょう…少々

（コンディメントソース）

パプリカ（黄、赤）…それぞれ1/4個
紫玉ねぎ…1/4
ズッキーニ…1/4本
インゲン…40g
オリーブオイル…30cc
ワインビネガー、塩、こしょう…少々
オリーブの実、ケッパー…少々
パセリ、タイム…少々

☆調理のコツ：しっかり小骨を取り除く

つくり方

- ①カジカは3枚におろし、骨をとり、1口大（大きめ）にカット
- ②塩、こしょうをして、小麦粉をうすくまぶす。
- ③ズッキーニは5mm程度の輪切りにし、オリーブオイルをひいたフライパンでソテーし、とりだしておく。
- ④オリーブオイルを足して、カジカをソテーし、火が通ったらトマトソースを入れて、水分が少なくなるまで煮詰める。最後にバターを入れて仕上げ。
- ⑤パプリカ（黄、赤）を4mm程度にダイスカットし、パセリはみじん切りにする。
- ⑥紫玉ねぎとズッキーニ、インゲンはみじん切りにする。
- ⑦⑤と⑥をまぜ、オリーブオイルを加える。オリーブの実のみじん切り、ケッパーを入れ、塩、こしょう、ワインビネガーで味を調える。
- ⑧皿に③のズッキーニを盛りつけ、そのうえに④のカジカをのせ、上にタイムの葉をかざり、仕上げに⑦のソースをきれいにかける。

北海道胆振総合振興局産業振興部水産課

このレシピは振興局独自事業「隠れた食材等を活用した魚食普及推進事業」で作成し、レシピに関する諸権利は、北海道胆振総合振興局産業振興部水産課に帰属します。



その先の、道へ。北海道