

コアユのトマト煮

トマトの風味の中にコアユのほろ苦さが
味わえる大人向きレシピです。



【材 料】 (4人分)

コアユ	200g	白ワイン	50ml
トマト(完熟)	2~3個	水	1.5カップ
タマネギ	1/4個	コンソメ	1個
ニンニク	1かけ	塩	少々
サラダ油	大さじ2	コショウ	少々
(オリーブ油)		砂糖	小さじ1

【作り方】

コアユは洗っておきます。

タマネギはみじん切りにします。ニンニクもみじん切りにします。

トマトは湯むきし、1cmの角切りにします。

鍋に油を入れ、ニンニクと玉葱をよく炒めます。

次にトマトを加え、さらによく炒めます。

白ワイン、水、コンソメを加え煮ます。塩、コショウ、砂糖で味を整えます。

コアユを入れて煮ます。紙蓋をします。

ミキサーにかけてトマトやタマネギの形をなくしても可