



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



今回は、館山で一年を通して収穫できるトマトを使ったレシピをご紹介します。

トマトは採れる季節によって、味わいが違います。ぜひ四季のトマトをお楽しみください。
(川上)

No.78 イカとブロッコリーのトマト煮

材料(2人分)

ヤリイカ	小2杯	ブロッコリー	80g
ブラックオリーブ	2個	アンチョビ(フィレ)	1枚
白ワイン	大さじ1	チキンブイヨン	50ml
トマト	1個	にんにく	1片
オリーブオイル	適量	塩・こしょう	適量



<作り方>

1. イカは下処理をして、1cm幅の輪切りにする。ブロッコリーは、小房に分けて、塩ゆでしておく。トマトは皮を湯むきしてから、1cm角に切る。ブラックオリーブは種を取り輪切りにする。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに、にんにくとオリーブオイルを熱して、香りを出し、いかを炒める。
3. 2で炒めたイカにアンチョビ、ブラックオリーブを入れてアンチョビをつぶしながら、全体を炒める。白ワインを入れて、アルコール分をとばす。続いて、チキンブイヨン、塩・こしょうを加える。
4. 3で炒めたものに、トマトとブロッコリーを加えて、軽く煮込む。



ワンポイントアドバイス



トマトとブロッコリーを入れた後、水分が多い場合は、ざるを使って具材と煮汁を分けて、煮汁のみを煮詰めて具材を戻し、全体をひと混ぜする。炒めたら短時間でできる簡単でおいしいメニューです。白ワインを入れるタイミングは、イカやアンチョビなどの海の幸を香ばしく炒めてから入れると香りが良くなり、臭みもとれます。白いイカ、赤いトマト、ブロッコリーの緑でイタリアの国旗を目指しましたが、ブロッコリーをいんげんやスナップエンドウに変えても◎。

