



野木町地産地消メニュー



⑤8 サバのトマト煮



調理時間 20分



完熟の生のトマトを使って、さっぱりと仕上げました。
お好みでバジルをそえてどうぞ。

食材と旬

トマト	3月～12月
玉ねぎ	5月～6月

【材料】

真サバ	半身2枚
にんにく	1かけ
トマト	大1個(熟したもの)
オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ	小 1/2 個
砂糖	小さじ1
白ワイン	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
バジル	お好みで

【作り方】

- ① にんにくは皮をむいてすりおろす。
- ② サバに塩こしょうと、①のにんにくで下味をつけておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ トマトは2cmくらいの角切りにする。
- ⑤ フライパンに、オリーブオイルを熱し、③の玉ねぎを炒める。
- ⑥ たまねぎが、しんなりして透明になったら、②のサバを加え両面を焼く。
- ⑦ さばに焼き色がついたら、④のトマトと調味料(砂糖・白ワイン・しょうゆ)を加え、さっとまぜ、ふたをして煮る。
- ⑧ トマトとサバが煮えたら、最後にレモン汁を入れる。
- ⑨ お好みでバジルを添えて完成。

～ひとくちメモ～

トマトは加熱すると、酸味や青臭さが飛んでまろやかになるので、生のトマトが苦手な人でも食べやすくなります。