



トマトパッツアはイタリア料理のアクアパッツアをアレンジし、トマトソースを使っておしゃれに仕上げる話題のお料理。フライパンひとつで簡単に作れて野菜たっぷりヘルシーなことも人気の秘訣。トマトソースと魚介の相性をお楽しみください。

材料(2人分)

- カゴメ基本のトマトソース缶 — 1缶
- 鮭(時鮭) — 2切れ
- 玉ねぎ — 1/4個
- 茄子 — 1/2本
- 黄パプリカ — 1/8個
- ズッキーニ — 1/4本
- ブナピー — 40g
- 黒オリーブ — 2粒
- パセリ — 1枝
- 胡椒 — 少々

作り方

- ①野菜と鮭は食べやすい大きさに切り、ブナピーはいしづきを取って小房に分けます。
- ②フライパンに基本のトマトソースを入れ、①の材料を並べます。
- ③蓋をして10分程度蒸し煮します。胡椒ときざんだパセリをちらしていただきます。

POINT

時鮭やブナピーは冷たい状態からじっくり加熱していくことで、うま味が出やすくなります。蓋の無いフライパンやスキレットを使用する場合は、アルミホイルで蓋をすると良いです。パセリの代わりにバジルを使っても爽やかで美味しいでしょう。



アチャールはインド料理の野菜の保存食で、スパイスを使ったお漬物やピクルス、和え物のような存在です。Aのスパイスが無くても、カレーパウダーでも簡単に美味しく仕上がります。本来は時間をかけて作りますが、手軽に作ってすぐ召し上がれるように夏向けのさっぱりしたレシピでご紹介します。

作り方

- ①パプリカは縦に6等分した後、斜めに千切りします。
- ②Aのスパイスをブレンドします。
- ③Bを加えパプリカと混ぜ、一晩味をなじませていただきます。

材料(2人分)

- 赤パプリカ — 1/2個
- 黄パプリカ — 1/2個
- ミックススパイス
 - A {
 - チリパウダー — 小1/2
 - クミンシード — 小1/2
 - ターメリック・チリペッパー 少々
- ※カレーパウダーでもOK
- B {
 - レモン汁 — 大1
 - 粗糖 — 大1
 - 醤油 — 小1〜
 - オリーブオイル — 大1

POINT

パプリカは、繊維に対して斜めにカットすることで程よい硬さと味馴染みができます。また、パプリカを細く切りすぎると食感が悪くなるので5~8mm位の太さにします。今回は生のまま調理しますが人参など硬い野菜を使う際はさっと下ゆでしてもOKです。また、醤油の種類によって塩味が異なるので味を見て加える量を調整しましょう。