

めいぼのトマト煮

～メイボ料理～

(約4人分)



材料

めいぼ	2尾	5枚におろし塩、白胡椒、砂糖をふっておく。皮目に隠し包丁を入れる
エキストラバージン (E V) オリーブオイル	小さじ2+小さじ2	
生ハム	4枚	} みじん切り
人参	1/3本	
にんにく	1片	
トマト	完熟のも大2個	
玉ねぎ	1個	
セロリ	1/2本	
ジャガイモ	1個.....スライス	
めいぼの骨から取った出汁	400cc	
ブーケガルニ (ベイリーフ、セロリの葉、パセリの茎、タイムなど)		
イタリアンパセリ	2枝分 (ガーニッシュ)	
塩胡椒	適宜	

作り方

- ① フライパンにE Vオリーブオイルを小さじ2入れ、にんにくのスライス1/2個分を炒め香りがたってきたらめいぼを皮からじっくり焼く (弱火)
- ② すべてのめいぼを焼いたら、フライパンを綺麗にしてE Vオリーブオイル、にんにくスライスを残りの分量入れじっくり炒める
- ③ 玉ねぎを入れ、弱火にし蓋をして5分ほど蒸し焼きにし、玉ねぎの角が取れて柔らかくなったら、人参、セロリを炒めジャガイモを入れ油がまわったらトマトを入れ、ベイリーフ、めいぼの骨から取った出汁を入れ30分ほどコトコト煮る
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ブーケガルニを除きミキサーにかけて濾し、鍋に戻し塩胡椒で味を調える
- ⑤ お皿に④のソースを伸ばし、めいぼを乗せ、生ハムを散らし、イタリアンパセリで飾る

※骨はとっておく