

Baccalà`

干しだらのトマト煮



【材料】 4人前

- 塩タラ 2~4切れ
または半身を切り分ける
- トマト缶 1/2
- 水 1/3カップ~
- オルチョサンニータまたは
アサクラオイル 大さじ1~
- にんにく 1片
- 赤唐辛子 1本
- 塩漬けケッパー 12粒~

- ・塩漬けケッパーの処理 さっと塩を洗い流し 15分間水につけ 野生のオレガノ 少々
て2~3回水を取替え塩抜きしておく
- ・トマトホール缶は果肉をざっくりフォークでほぐしておく

【つくり方】

- ※ 干しタラは手に入りにくいので塩タラで代用する。生タラでもよいが味が淡泊に仕上がってしまうので注意
- 1) 半身のタラの場合、人数分に適当に切り身に分ける
- 2) フライパンにオルチョ、つぶしたにんにくを入れて弱火で温める
にんにくが揺れる様になったらタラを皮目から入れて中火で焼く。両面、側面、全面焼く
- 3) トマト缶と水、塩漬けケッパー、赤唐辛子を加え蓋をし（密閉しない、少し蒸気が出るようにずらす）15~20分ほど煮る
ときどき切り身にスープをかけるようにして煮汁を身にかからめる
身がやわらかいので崩れぬよう扱いには十分気をつける
- 4) 煮上がったらスープの味を見て塩気を調整する（塩辛い場合は水かトマト缶を足す。足りなければ塩を加える）
- 5) 野生のオレガノを加えて風味付け皿に盛り付ける

※バケットをトーストしにんにくをこすりつけたものを添えていただく