



Baccara al pomodoro

バックカラ（塩たら）のトマト煮



YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 125 ライブクッキングより

【材料】2人分

バックカラ(または生だら切り身)	2切れ
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ1/3
※丘の上のポモドリーノ(実だけ 6~8粒 (チェリートマトの水煮))	
ブラックオリーブ(塩漬けまたはオイル漬けなど)	8粒(なくてもよい)
ねぎ	1/2本
※アサクラ EVO	大きじ3
じゃがいも	中1個
※野生のオレガノ	少々
(※印はアサクラアイテム)	

【作り方】

※バックカラ（塩だら）は水を何回か替えて適度に塩抜きする

バックカラ・塩だらは手に入りにくいので生ダラで調理する場合の作り方

- 1) 生だらの両面に分量の塩をまぶし15分ほどおいておく
※箸で食べる場合は2~3等分にカットする
- 2) ねぎを少々厚めに小口切りする
- 3) 丘の上のポモドリーノの実はフォークで軽くつぶしておく
- 4) ブラックオリーブは包丁の面でつぶして種を取り除いておく
- 5) フライパンにEVOを入れねぎを入れて火をつけやや弱い火で炒める
- 6) ブラックオリーブを加えてよく炒めてオリーブの味を出す
- 7) ポモドリーノも加えさらに炒めてトマトの味を出す
- 8) タラを皮の面を上にして加えて蓋をして煮る
- 9) 5~6分煮たらひっくり返して更3~4分煮る
- 10) タラをいったん出して、皮をむいて厚めにスライスまたは棒状に切ったじゃがいもを加える
- 11) じゃがいもが煮えるまで蓋をして煮る
- 12) 煮えたらタラを戻してタラが温まったらOK
- 13) 野生のオレガノを加えて皿に盛る