

新連載



コウケンテツの

早くも! ^{うち}家ごはん

ズッキーニやオクラなどの夏野菜がおいしい季節に、ぜひ試してもらいたいの
が「鮭と夏野菜のトマトパッツァ」です。うまみたっぷりのトマトソースの助け
を借りれば、あっという間にお店のような本格的な一皿が完成します。
子どもも好きな味ですから、お魚料理のバリエーションに加えたくになりますよ。

コウケンテツ / 料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシー
なメニューを提案し、テレビや雑誌、
講演会など多方面で活躍中。近著
は『コウケンテツのおやつめし2』(ク
レヨンハウス)。



今月は

鮭と夏野菜のトマトパッツァ

Recipe Card 1人分377kcal 塩分1.6g 調理時間15分

材料(2人分)

- 生鮭(切身)…2切れ →塩、粗挽き黒こしょう各少々をふる
- オクラ…6本 →斜め半分に切る
- ズッキーニ…1/2本 →厚さ5mmの輪切り
- パプリカ(赤)…1個 →縦薄切り
- カゴメ 基本のトマトソース…1缶(295g)
- モッツアレラチーズ…1/2個
- ブラックオリーブ…6個
- オリーブ油*…大さじ1
- 塩、粗挽き黒こしょう、パセリ(みじん切り)…各適量



*「コルドリーヴァ オリーブオイル EXV」が CGC からのおすすめ!

作り方

1

フライパンにオリーブ油を熱し、パプリカをしんなりするまで炒める。



2

カゴメ 基本のトマトソースを加えてサッと混ぜ合わせる。



3

鮭を並べ入れ、オクラ、ズッキーニ、ブラックオリーブを加えてふたをし、弱火で10分蒸し煮にする。



4

モッツアレラチーズをちぎってちらし、チーズが溶けたら器に盛り、パセリ、粗挽き黒こしょうをふる。



「プロの味みたい!」と感激すると思いますよ



料理は一体感があってこそおいしさにつながる!

パプリカは生でも食べられる野菜ですが、しんなりするまで炒めてからトマトソースを加えるのがポイント。パプリカがソースになじみ、一体になります。

プロの味に近づけるコツ!

ポルトガルでは「マッサ」というパプリカペーストをうまみ出しに使うことがあって、今回はそれをヒントに、先にパプリカを炒めてうまみを引き出しました。

Close-up!

うまみが凝縮されたいろいろな料理に使えるトマトソース



スタンドパウチ 150g



缶 295g

カゴメ 基本のトマトソース

にんにく、炒めたたまねぎ、トマトをじっくり煮込んだトマトソース。うまみやコクを引き出すための工程はすでに済んでいるので、フライパンでサッと本格的なトマト料理を作ることができます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。