

カテェネ 農食ツアーリズム 『まぐろ』を使ったレシピ



まぐろの ポモドーロパスタ

角切りのまぐろをさっと炒め
フレッシュなトマトソースで
からめたシンプルパスタ



●おいしく作るポイント●



POINT 1

火が入りすぎるとまぐろの身がパサつくので色が変わったらずばやく取り出します



POINT 2

トマトをつぶしながら煮つめます

〈材料 (2人分)〉

- まぐろ (刺身) 150g
- トマト 3個
- にんにく 1片
- ブラックオリーブ 5粒
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- スパゲティー 160g
- パセリ 適量

〈作り方〉

- 1.まぐろは1cm角に切って塩・こしょう (分量外) をふる。トマトはヘタを取ってざく切りにする。にんにくはみじん切りにする。ブラックオリーブは輪切りにする
- 2.厚手の鍋ににんにくとオリーブオイルを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら、まぐろを加えて炒め、色が変わったら取り出す(point1)
- 3.2の鍋に1のトマト、ブラックオリーブを入れて蓋をし、弱めの中火で15分熱したら蓋を外して塩を加え、時々混ぜながら水分を飛ばす(point2)
- 4.鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩少々 (分量外) を加え、スパゲティーを表示時間通りに茹でたらザルにあげる
- 5.取り出しておいたまぐろと4のスパゲティーを3に加えてさっと混ぜ、皿に盛り付け刻んだパセリを散らす