

クスクス風鯖のトマトスパイス煮込み



モロッコ料理のクスクスを栄養満点のもち麦でアレンジ
鯖のうまみをたっぷり吸い込み、最後まで美味しく！

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)

もち麦は、もち性の大麦です。
プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、
食物繊維も豊富です。健康食材として最近
注目を集めつつあります。
麦ごはんだけでなく、おか
ずやデザートに使用しても
おいしく食べられます。

レシピ提案者： **曽根 千智 さん**

食べた人がじんわり励まされるような料理を作りたいです。
旬の美味しさと栄養をそのまま食卓へ。



クスクス風鯖のトマトスパイス煮込み

材料 4人分



memo

もち麦 (ゆでたもの)	食べる分だけ
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1本
芽キャベツ	8個
しめじ	1パック
じゃがいも	2個
鯖	4切れ
ホールトマト缶	1缶
塩・こしょう	少々
カレー粉	ひとつまみ
赤ワイン	200ml
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	一片

作り方

- ① 鯖を軽く水洗いしたのち、赤ワインに漬けて臭みを取り除きます。
- ② にんにくとオリーブオイルをフライパンに入れ、香りが出るまで炒めます。
- ③ 玉ねぎはくし切り、にんじん、じゃがいもは一口大に切ります。芽キャベツはさっと水洗いします。
- ④ フライパンに鯖を皮を下にして入れ、強火で表面を焼きます。軽く塩・こしょうで下味を付けます。鯖の身が白くなったら一旦取り出します。
- ⑤ フライパンに野菜類を入れ、残った鯖の油でさっと炒めます。
- ⑥ フライパンにホールトマト缶と赤ワインを加え、トマトを潰しながら煮込みます。
- ⑦ 全体に火が通ったら鯖をフライパンに戻し、カレー粉を加え、塩・こしょうで味を整えます。
- ⑧ 茹でたもち麦に回しかけ、お好みでパセリをかけてめしあがれ！

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

