

# ◎アジのトマト煮 カリカリパン粉掛け◎

2024年8月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

青身魚とトマトは夏の最高タック。食べると元気が湧き出ます。

仕上にかけたカリカリパン粉はイタリア版ふりかけ。

パスタやソテーにかけてもおいしいのでおおめに作っておくと重宝します。

## ■材料（4人分）

アジ（おろしたもの）	4尾分
塩	味の分量の約1%
コショウ	
薄力粉	
Aオリーブオイル	適量
トマト缶(カットタイプ)	400g 1缶
オリーブ	12個
Bパン粉	大さじ2
Bにんにくのみじん切り	小さじ1/4
Bオリーブオイル	大さじ1/2
パセリみじん切り	大さじ1



## ■ポイント■

鱈のほかイワシでもおいしいです。青み魚はトマトと煮るとぐっとおいしくなります。

仕上げのカリカリパン粉は様々な料理に活用できます。パスタの仕上げにパラリ・カジキのソテーにパラリ。ポテトサラダにパラリ。密閉容器にシリカゲルと入れて冷蔵保存しておくとなんと使って便利です。。



1

鍋にトマト缶・水200ml・オリーブ・あればパセリの茎を入れて中火にかける。  
沸騰したらよく混ぜながら弱火で20分煮る。

2

アジの両面に塩・コショウをふる。全体に薄力粉をまぶす。  
フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかける。アジの皮目を下にして入れ、両面さっと焼き固めて取り出す(中は生でよい)。①の鍋に入れ煮汁を上にかけて蓋をし弱火で8分煮る。トマトソースの味を見て必要であれば塩・コショウで味を調える。

3

小鍋にBを入れてよく混ぜる。弱火にかけよく混ぜながらパン粉がキツネ色になりカリカリになるまで加熱する。  
キッチンペーパーの上に取り出す。

4

皿に②のアジ・オリーブ、上からトマトソースをかける。  
③をたっぷりとかけパセリのみじん切りをちらす。