



- ① トマトはヘタを除き、1cm程度の角切りにし、大きめのボウルに入れる。マーマレード、タレ2袋を加えてよく混ぜ合わせる。

**ポイント** トマトは種の部分にもうま味があるので、残さず使いきりましょう。



- ③ フライパンをさっとふき、ごま油大さじ1を中火で熱し、かぼちゃ、なす、しめじ、パプリカを焼きながら、火が通ったものから順につけ汁に入れる。最後に玉ねぎをしんなりする程度に炒め、つけ汁に加える。



- ② さわらは表面の水けをふき、片栗粉を全体にまぶす。(ビニール袋で作業すると手軽) フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、さわらの両面をこんがり焼く。火が通ったものから、**熱いうちに**①のつけ汁に加えていく。



- ④ ラップを落とし蓋のように密着させてかぶせる。途中で1~2度上下を返しながらかぶせながら、20~30分程つけ込む。仕上げに三つ葉を散らす。

**ポイント** 途中で上下を返す時は、かぼちゃが崩れないように気をつけましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

|       |      |           |    |
|-------|------|-----------|----|
| さわら切身 | 120g | トマト       | 1個 |
| なす    | 80g  | 三つ葉(仕上げ用) | 5g |
| 玉ねぎ   | 80g  | 片栗粉       | 1袋 |
| かぼちゃ  | 50g  | マーマレード    | 1個 |
| 赤パプリカ | 50g  | タレ(そばつゆ)  | 2袋 |
| しめじ   | 40g  |           |    |

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

**ご用意いただく食材**

|     |      |
|-----|------|
| ごま油 | 大さじ2 |
|-----|------|

## これが串流流 極意

**味つけのポイント** ~素材のうま味を活かす~

- つけ汁は水を入れずに、トマトの水分とうま味を活かす!
- マーマレードを加えることで、甘みと爽やかさをプラス!

**調理のポイント**

- 具材が熱いうちにつけ汁に漬け込むことで、冷める間に味がしみ込みます。⚠さわらや野菜は火が通ったものから順番につけ汁に入れていこう! ⚠玉ねぎはつけ汁に入れるとしんなりするの、最後にさっと炒める程度でOK!
- ラップを密着させるようにしてかぶせることで、味の含みがよくなります。⚠ムラなく味がしみこむように、途中で1~2度上下をざっくりと返そう!

**盛りつけのポイント**

魚、なす、かぼちゃ…素材ごとにまとめて盛りつけてみて。これだけで、お店みたいに上品な盛りつけになりますよ。パプリカを手前においてアクセントに!



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc