



農家×学生

# 恋する野菜 67



過去レシピは  
こちら♥



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

## 白ワイン香る！白身魚のトマトソース

### 【材料】(2人分)

〈1人分227kcal 塩分1.5g〉

にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
ミニトマト	10個
タラ(白身魚)	2切れ
塩	少々
白ワイン(下味用)	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
パセリ(乾燥)	適量
A	
白ワイン	10ml
水	70ml
コンソメ	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① にんにく、玉ねぎを薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ② タラの水分をキッチンペーパーでとり、塩ひとつまみ、白ワインをかけ5分おく。
- ③ 中火で熱したフライパンにオリーブ油をひき、①のにんにくを入れ香りがたったら、玉ねぎとミニトマトを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎが半透明になったら端によせ、②のタラの皮目を下にして焼く。
- ⑤ 皮目に焼き色がついたら裏返し、Aを入れ中火で加熱。
- ⑥ 煮立ったら弱火で5分ほど加熱。途中で煮汁を回しかけ、タラに火が通り、味がなじんだら火を止める。
- ⑦ 器に盛って、パセリをかけたら完成。

\*白ワインがなければ、料理酒でもよいです。

ミニトマトは、健康食品として注目されています。サラダなど生で食べるのもいいのですが、煮て食べてもおいしいです。魚との相性も抜群で、おしゃれなメインディッシュになります。



トマト農家 <sup>うえだ</sup> 上田 <sup>きくお</sup> 喜久雄さん(中代)

ミニトマトは、リコピンなどの栄養を多く含んでいます。直接食べる方が主流ですが、実は他の食材と一緒に食べることでより一層おいしさを感じられます。今月のレシピの白身魚のような淡白な味とは特に相性がいいですね。

<sup>てらもと</sup> 寺本 <sup>かえで</sup> 楓さん  
尚絅大学  
生活科学部4年

