

MAIN DISH [MEAT]

真鯛のソテー フルーツ トマトのケッカソース

爽やかなフルーツトマトのソース

初夏から夏にかけて様々な品種が出回るフルーツ
トマトをグリーンオリーブやバジルと一緒に爽や
かなソースにして。皮目をぱりっと焼いた真鯛
に、メリハリのあるフルーツトマトのソースは夏
の夜の記念日のテーブルにも彩りを添えてくれま
す。



材料

2人前

鯛：200g

フルーツトマトのケッカソース：70g

グリーンアスパラ（下半分は皮をむく）：2本

ルッコラ（洗って5cm幅に切っておく）：20g

フルーツトマトのケッカソース
りやすい分量）

フルーツトマト：200g

ドライトマトのオイル漬け：15g

にんにく（みじん切り）：3g

エシャロット

（赤玉葱でも可 みじん切り）：8g

（作 グリーンオリーブ（4分の1にカット）：3個

EXVオリーブオイル：40g

塩：1～2g

バジル：（葉の部分）2枚

作り方

Step 1

まず、フルーツトマトのケッカソースを作ります。フルーツトマトのヘタを取り、
半分にカットして、スプーンの柄などで種を取ります。

よく切れる包丁で、1cm角の角切りにします。

Step 2

1cm角に切っておいたドライトマトのオイル漬けと、みじん切りにしたニンニク、エシャロットと合わせ、
縦4分の1にカットしたグリーンオリーブを入れます。

Step 3

残りの材料をすべてあわせませす。バジルは、小さく手でちぎって加えます。

（ソースを翌日も使う場合は、バジルは食べる直前に加えます。）



Step 4

真鯛をカットします。100gに切り分けたら、焼く時に皮が反り返らないように、皮目に浅く切れ込みを入れておきます。



Step 5

カットした真鯛に塩・こしょうをし、ピュアオイルでソテーします。

中火で皮から焼き、最初は少し押さえつけるようにして皮をパリッと仕上げます。

皮面が8割ほど焼けたら、ひっくり返して、弱火で身の方も焼き、しっとり仕上げます。



Step 6

下半分皮をむいたアスパラを、3等分に切って、少しオイルを引いたフライパンでソテーします。

塩コショウしたらカットしておいたルッコラを入れ、水を小さじ1杯ほど足し、蒸気を使って強火でソテーします。

Step 7

お皿に、STEP 6 でソテーしたグリーンアスパラとルッコラを盛り付け、真鯛を載せ、フルーツトマトのケッカソースをかけたら完成です。

※フルーツトマトのケッカソースはソテーしたチキンなどお肉にもよく合います！