

ホタテ貝のソテー

～龍ヶ崎トマトのフォンデュ添え～



たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・パセリ

材料（4人分）

<トマトフォンデュ用>

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・ファーストトマト …… 3個 | ・ホタテ貝柱 …… 4個 |
| ・玉ねぎ …… 1/2個 | ・しめじ・エリンギ …… 適量 |
| ・トマトペースト …… 適量 | ・にんにく …… 1片 |
| ・オリーブオイル …… 適量 | ・無塩バター …… 80g |
| ・塩・コショウ …… 適量 | ・オリーブオイル …… 適量 |
| | ・レモン汁 …… 少々 |
| | ・パセリ …… 適量 |

作り方

<トマトフォンデュ>

- ①. トマトを湯むきし、種のゼリー部分を別に漉して汁を取っておく。
トマトは粗みじん切りにする。
- ②. 鍋にオリーブオイルを敷き、みじん切りにした玉ねぎを、色を付けないように炒める。
- ③. ②に、①のトマトとゼリー部分の汁を入れて煮詰め、煮詰まってから塩コショウで味を調える。
- ④. トマトペーストは、③の仕上がりの色を見て、適量を加える。

1. しめじとエリンギは食べやすい大きさにカットして、オリーブオイルでソテーする。
2. ホタテ貝柱は厚さを1/2にカットし、片面だけに塩コショウでソテーする。
3. 器に、準備しておいたトマトフォンデュと1のしめじ・エリンギを先に盛り、次に2の貝柱を盛り付ける。
4. フライパンにバターとにんにくのみじん切りを入れて、中火で軽く色が付いたら、レモン汁とパセリのみじん切りを入れ、3にかけて完成。