

## マルミタコ



### 材 料 3~4人分

鯖赤身ぶつ切り	200g	水	200cc
トマトの水煮	200g	コンソメ顆粒	小さじ2
じゃがいも	2個	パプリカパウダー	小さじ1/2
たまねぎ	1個	塩、胡椒	適量
にんにくみじん切り	1片	ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ2	パセリ、オレガノ、バジルなど	適宜
白ワイン(または日本酒)	50cc		

### 作り方

- ① マグロの切り身は一口大に切って、塩胡椒をふっておく。
- ② じゃがいもは小さめの乱切り、玉ねぎはスライスし、それぞれ水にさらしてあくを抜く。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクのみじん切りと玉葱を15分ほどじっくり炒めたら、じゃがいもを加え軽く炒める。
- ④ 白ワイン、水、コンソメ顆粒、ローリエを入れて一煮立ちしたら、トマトの水煮を加える。
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら、鯖の切り身を加え、さらに10分程度煮る。
- ⑥ 塩、胡椒、パプリカパウダーで味をととのえ、お好みでバジルやオレガノなどのスパイス、パセリのみじん切りを加える。