

秋田のさかなを食べようキャンペーン

レシピ紹介

たらと小松菜のシチュー



ハウス 北海道シチュー
〈クリーム〉180g・・・1/2箱(90g)
GABAN ホワイトペパー
〈パウダー〉・・・少々
たら(生だら)・・・5切れ(400g)
小松菜(ゆで)・・・1/2束(100g)
玉ねぎ・・・中1・1/2個(300g)
にんじん・・・中1/2本(100g)
バター・・・大さじ1
白ワイン・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1
水・・・700ml
牛乳・・・100ml

- ① たらは1切れを2～3等分にし、ホワイトペパーを振る。フライパンにバターを熱して両面をさっと焼き、白ワインを振り入れて蒸し焼きにする。骨は取り除いておく。
- ② 小松菜は3～4cmの長さに切る。玉ねぎ・にんじんは一口大に切る。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。水を加え沸騰したらあくを取り、弱火～中火で具材が柔らかくなるまで約15分煮込む。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑤ 牛乳を加えてさらに約5分煮込んだら、①のたら、②の小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。

