

# ハマチ(ブリ)の赤ワイン照り焼き

## 優秀賞

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」

受賞者: 岩崎梓さん

### 材 料 (4人分)

- ハマチ(ブリ)の切り身 ……4切れ
  - 塩、コショウ ……少々
  - 小麦粉 ……小さじ4
  - 豆苗 ……2パック
  - トマト ……2個
  - バター ……20g
  - サラダ油 ……大さじ2
- (A)
- 赤ワイン ……大さじ4
  - みりん・砂糖・醤油 ……各大さじ2

### 作 り 方

- ① ハマチ(ブリ)の切り身に塩、コショウを少々ふりかけ、薄く小麦粉をまぶす。(A)を混ぜ合わせておく。
- ② 豆苗は水洗いして根元を切り落とし、4cmに切る。トマトは湯むきして、種を取り、角切りにする。
- ③ フライパンでサラダ油を強火で熱し、②の豆苗を炒め、しんなりしたら塩、コショウをして、器に盛る。
- ④ フライパンをサッと水洗いし、キッチンペーパーで水分をふき取り、バターを入れて、中火にかける。バターが溶けだしたら、ハマチ(ブリ)の盛り付ける側を下にして並べる。
- ⑤ 焼き面がキツネ色になれば裏返し、同様に焼き色をつける。(A)を加え、煮汁が半量になるまで、ハマチ(ブリ)にからめながらフタをして蒸し焼きにし、煮汁ごと③の皿に盛り合わせる。

※平成20年8月21日に開催された魚料理コンテストのお手軽! 簡単! ササッとレシピ部門で入賞した作品です。