

ハマチの「洋風トマトチーズ焼き」

2021年10月8日

1 はじめに

冷凍してあったハマチを「トマトチーズ焼き」にして食べました。

2 材料

冷凍してあったハマチを自然解凍しました。

ハマチは血合い骨を取り、食べやすい大きさに切りました。

ハマチ 1切れに対して

ネギ:10cmくらい	トマト:輪切り1切れ	スライスチーズ:1枚
ニンニク(チューブ入り):1cmくらい		レモン汁:小さじ1
塩 少々	こしょう 少々	白ワイン 適量
ブラックペッパー 適量		オリーブオイル

3 料理方法

- ①ハマチにニンニクをまぶし、均一に塗り込んでおく。
- ②ネギは小口切りに、トマトは輪切りにする。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルをひく。
- ④そこにハマチを入れ、塩こしょうをし、中火で両面に焦げ目がつくまで焼く。
(片面1~2分ずつ焼く。)
- ⑤焦げ目がついたらひっくり返し、ハマチの上に
トマト → スライスチーズ半分 → ネギ → スライスチーズ半分の順に乗せる。
- ⑥白ワインを入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑦チーズが溶けてきたら完成。ブラックペッパーをお好みで振る。

<ポイント> ニンニクを塗り込むこと。ネギをたっぷり乗せること

(クックパッドを参考に作りました。)

※レモン汁は食べる時に適量をかけました。



4 おわりに

とても美味しかったです。家族全員が大絶賛でした。

ハマチは食べ方が限られていました。今回、トマトチーズ焼きを食べて、とてもおいしかったので、レパートリーが増えました。とても嬉しいです。