

# GABAN®

## マルミタコ



魚のうま味たっぷりのスペイン、バスク発祥とされる漁師の煮込み料理。  
スモークパプリカのカツオ節のような香りは魚介にぴったり。

### 材料 (4人分)

かつお(まぐろ)…300g

塩…適量

GABAN® オリーブオイルEXバージン…30ml

玉ねぎ(みじん切り)…150g

にんにく(みじん切り)…5g

じゃがいも(乱切り)…300g

赤パプリカ(乱切り)…100g

ピーマン(乱切り)…40g

トマト(湯剥きしてダイス状)…200g

GABAN® スモークパプリカパウダー…10g

La Maison du Piment エスプレット唐辛子…1g

水…100ml

白ワイン…30ml

GABAN® ベイリーブスホール…1枚

### レシピ (所要時間:40分)

- ① かつおは適当な大きさに切り、塩をふってしばらくなじませ、流水で洗い流してから水気をよく拭きとる。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①に軽く塩をふってソテーし、取り出しておく。
- ③ ②の鍋に玉ねぎを入れて色付くまで炒め、にんにく、じゃがいも、パプリカ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ ③にエスプレット唐辛子、スモークパプリカを加えてサッと炒め、トマト、白ワイン、水、ベイリーブスを加えて煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら②を戻し入れ、塩で味を調べて弱火で5分ほど煮て火を止める。

※塩をなじませる時間は含みません。