

～地元食材を使用した男のボロネーゼ～

パパからの
アピールポイント

転勤で本州から釧路へ来て5年、いつも食べて美味しい釧路の魚を使用した料理を作りたい！という事でボロネーゼにいわしを使用してみました。肉と魚の奏でるハーモニーが特徴の料理です。

家族の感想

斬新なアイデアで味に不安はあったけど、臭みもなくて美味しかったです。(ママより)うま！(2歳児の子供より)

【材料と分量】(4人前)

パスタ…400g	固形コンソメ…2個
釧路産ナス…2個	釧路産いわし…2尾
カットトマト…1缶	ケチャップ…適量
豚挽肉…300g	ウスターソース…適量
ニンニク…3片	酒…適量

【作り方】

- ① にんにくをみじん切りにし炒める。
- ② ナスを一口大の食べやすい大きさに切り炒める。
- ③ イワシの骨と皮を取り、ミンチ状に刻む。
(手間がかかるので店舗で開いているイワシを使用するとゴミも出なくて楽)
- ④ 豚挽肉とイワシ、酒を投入し、挽肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ カットトマト缶を投入し、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース等を入れて味を付ける。
- ⑥ パスタを茹で、茹で上がったらソースをかけて出来上がり。

