

ツナのオイル煮

材 料

まぐろ	400g
水	500ml
白ワイン	50g
塩	大さじ1
人参	1/3本
たまねぎ	1/6個
セロリの葉	1本分
パセリの軸	4~5本
ローリエ	1枚
オリーブオイル または サラダオイル	適宜

<使用製品> ビジョン ソースパン、パイレックス クリアシール

作り方

- ① 鍋にまぐろ以外を入れて、沸騰させる。
- ② 2.5cm角くらいの一口大に切ったまぐろを、①の鍋に加えて、蓋をして10分蒸らしておく。まぐろに火が通ったら、煮汁ごと冷ましておく。半日置くと味が染みこむ。
- ③ ザルにあけて、水気を切る。
- ④ 野菜を取り除き、マグロをほぐし、ピンに入れて、オリーブオイル又は、サラダオイルを上からまぐろがかぶるくらいの量を加えて保存しておく。完成。

