



## ぶりのタリアータ Tagliata di Pesce "Buri"



Buri  
~ぶり~

お刺身用ぶりの柵に、ちよつとひと手間  
加えるだけで、イタリア風ぶりのタタキ  
が楽しめます。



東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>



## ぶりのタリアータ Tagliata di Pesce "Buri"

584 kcal(1皿分)

調理時間 10分

### 材料(約2皿分)

ぶり(刺身用) … 1柵(約300g)  
ペピーリーフ …… 1パック  
プチトマト …… 6個  
白ワインビネガー …… 5ml  
バルサミコ酢を煮詰めたもの 10ml  
塩、黒コショウ …… 適量  
オリーブオイル …… 30ml

(バルサミコ酢を煮詰めたもの)  
バルサミコ酢 …… 50ml  
バルサミコ酢を鍋に入れて弱火  
にかけ、1/3程度の量になり、  
とろみがつくまで煮詰めておく。

### Point!

バルサミコ酢を火にかけて酸味を  
とばし、甘みの増した濃厚なソース  
をつくります。  
(色々なお料理に使えます!)



### 作りかた

1. ぶりに塩、黒コショウをしておく。
2. フライパンを強火で熱して、オリーブオイル10ml、  
ぶりを入れて柵の全体に焼き色をつける。
3. 焼き色がついたら取り出し、約1cmの厚さに切っ  
ておく。
4. ペピーリーフ、半分にしたプチトマトは塩、黒コショウ、白ワインビネガー、  
オリーブオイルで味を調べておく。
5. お皿に2のぶり、4の野菜を盛り付けて、ぶりの上に塩、黒コショウ、  
バルサミコ酢(煮詰めたもの)、オリーブオイル20mlをかけて、完成。

