

## ハモの湯引きカプレーゼ仕立て

準備 (2人分)

骨切りハモ 600g程度半分

中サイズトマト1個

生バジル適量

ニンニク1片

オリーブオイル大さじ3杯

アンチョビ3~4枚

白ワイン適量 食塩適量



手順

フライパンにオリーブオイルをひき潰したニンニクを弱火で温める。

香りが出たら中火にしてアンチョビ、白ワインを入れてトロっとな

るまで煮詰めて粗熱を取る。

多目の湯を沸かして塩を入れる。

ハモは湯に潜らせる程度で早めに取り上げ冷水で冷ます。

ハモの身はよく水分を切っておく。

皿に先のソースを引きトマト、バジルとハモを盛り付ける。