

■材料（4人分）

メカジキ 切り身	4切れ
トマト(中)	1個
白ワイン	200ml
チキンブイヨン	50ml
バター	50g
ケッパー	小さじ2
アンチョビ	1フィレ
ズッキーニ	1本
溶けるチーズ	適量
塩・コショウ	適量
薄力粉	適量
オリーブオイル	大さじ1



1 カジキマグロは両面塩をふり5分置く。水けをキッチンペーパーで押さえる。薄力粉を両面にふる。ズッキーニは2cm厚さの輪切りにする。トマトは熱湯に10秒入れて冷水にとり、皮・種を除き1cm角に切る。

2 フライパンにオリーブオイルを熱し、カジキマグロ、ズッキーニを両面焼く。カジキマグロを取り出し、ズッキーニに塩をふり、溶けるチーズをのせて蓋をして火を止め、チーズを余熱で溶かす。

3 別鍋に白ワインを沸かし、1/3量になるまで煮詰める。チキンブイヨン・ケッパー・アンチョビを加えて軽く煮詰め、トマトを加え、冷たいバターを加えてよく混ぜる。塩・コショウで味を整える。

4 皿にカジキマグロをのせ、ソースをかける。付け合わせのズッキーニをのせコショウをふる。



★Citron ヨーコ先生のポイント★

カジキマグロは室温にもどしてから焼き、焼きすぎないように、中火から強火で短時間で加熱するとよい。ズッキーニも同時にフライパンに入れるとちょうど良いタイミングで焼きあがります。ソースも同時に火にかけて始めるとよいタイミングで仕上がります。

アレンジ

このソースは万能です！チキン・ポーク・アジ・イワシなどのソテーやフライに添えても美味しいです。簡単で目にも華やかなので覚えておくと便利です。