

◎◎ カジキマグロのインボルティーニ◎◎

■材料(2人分)

カジキマグロの切り身 2切れ(1切れ80g)

◎フィリング

玉ねぎ 100g

レーズン 20g

松の実 20g

ドライパン粉 15g

アンチョビ 3フィレ

ローズマリー 適量

ドライパン粉 大きじ3

オリーブオイル 適量



@Bellatina

1 玉ねぎ・ローズマリーはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎが甘い香りになるまで弱火で炒める。

2 レーズン・松の実・ドライパン粉・アンチョビ・ローズマリーを加えて松の実が香ばしくなるまで炒める。レモンの皮をすりおろして加える。バットに移して冷ましておく。

3 カジキマグロをラップで包み、綿棒か肉たたきで厚さ3mmになるまで叩いて伸ばす。半分に切り、両面に塩・コショウをする。①を中心にのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。(全部で4個)表面にドライパン粉を付ける。



2のバットでさましている状態

4 フライパンにオリーブオイルを熱し、②を表面が香ばしくなるまで全面焼く。カジキマグロを取り出す。残りのドライパン粉を香ばしくなるまで弱火で炒める。

5 皿に盛り付け、上から③のパン粉をかける。好みでレモンの皮をすりかける。レモンを添え、絞って食べる。

3 カジキを叩いてのばす



■ ポイント ■

・カジキマグロを薄く伸ばすときに穴をあけないように。時間があればラップで巻いて冷蔵庫で少し休ませると形がきれいになります。

・イタリアのパン粉はとても細かい！日本ではドライパン粉をフードプロセッサーで細かくすると本場流になりますよ。

★Citron ヨーコ先生のコメント★

天然のカジキマグロが美味しい季節です。中にはイタリアのシチリアらしい組み合わせのフィリングを詰めて仕上げます。香りよく甘みと塩味のバランスがよくレモンを絞るといくらでも食べられてしまいますよ。レモンではなくオレンジを使うことも。