

◎ メカジキのソテー ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生



■材料（2人分）

メカジキ	2尾 (200g)	新タマネギ	1/2個
塩麴	大さじ1	ケイパー	大さじ1
黒胡椒	少々	マスタード	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2	<u>レモンドレッシング</u>	
ニンニク	1片	塩	小さじ1/2
白ワイン	大さじ2	砂糖	小さじ1
<u>パセリレモンソース</u>		レモン汁	大さじ1
バター	30g	EXVオリーブオイル	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ3		
レモン汁	大さじ1	ベビーリーフ	適量
塩麴	小さじ1	アメラトマト	1個
マスタード	大さじ1	レモン櫛切り	適量

1 メカジキはビニール袋に入れて、塩麴・黒胡椒・オリーブオイル・芽をとって半分に切ったニンニクに付け込んでおく。

2 パセリとタマネギはみじん切りにし、トマトは食べやすい大きさにカットしておく。新タマネギはケイパー・マスタード・レモンドレッシングと混ぜておく。

3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを熱しメカジキを両面焼いて白ワインをふりかけアルコールを飛ばし火が入ったら器に盛り付ける。

4 パセリレモンソースを作る。バターを軽く熱し、パセリ・レモン汁・塩麴・マスタードを入れてさっと温めてソテーしたメカジキにかける。

5 メカジキの上に2の新タマネギのマリネをたっぷりかけ、ベビーリーフとトマトと櫛切りレモンを添えて出来上がり。

**ポイント <メカジキ> **

復興支援で気仙沼からメカジキを取り寄せて、よく調理していました。和洋中なんでも使えてとても便利なお魚です。メカジキは「カジキマグロ」としてスーパーで売られていますが、マグロではなくカジキの仲間です。前方の鼻先に突き出した長い「吻」が特徴で、小魚にぶつけて気絶させたり、鋭い刃で子魚を切り裂いたりしてエサを捕まえます。一年を通して手に入りやすいメカジキですが、脂のたっぷりのった冬メカに比べて今の時期の夏メカはあっさりした味わいが特徴です。夏メカなので、ソースにバターを加えています。パサつかないように火入れが重要で、私は両面に焦げ目をつけたら蓋をして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通します。塩麴であらかじめマリネしておくこともポイントです。

ばん くみこ先生のコメント★

先日築地の半値市に行ったら美味しそうなメカジキを見つけて即購入しました！塩麴に漬けて、お野菜と一緒にソテーしました。生のメカジキはふっくらしていて本当に美味しい、と感動。というわけで、今回のレシピはメカジキのソテーにしました。最近暑いので、レモンを使って爽やかなシチリア風に仕上げました。今回付け合わせはサラダにしていますが、カポナータもおすすめてです。というわけで次回はカポナータのレシピをご案内しますね。