

## ◎ カジキマグロのパン粉焼き ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

## ■材料（2人分）

|             |       |
|-------------|-------|
| カジキマグロ      | 2切れ   |
| 塩・コショウ      | 適量    |
| パン粉         | 50g   |
| オリーブオイルA    | 小さじ2  |
| 溶き卵         | 1個分   |
| オリーブオイルB    | 適量    |
| オリーブ        | 好みで3個 |
| トレビス        | 好みで適量 |
| ブロッコリースプラウト | 好みで適量 |
| レモン         | 1/2個  |



1

パン粉はフードプロセッサーに入れ、オリーブオイルAと共にパン粉が細くなるまで攪拌する。バットにうつしておく。トレビスは手でちぎり水にさらしてから水を切っておく。

2

カジキマグロは両面に塩・コショウをふる。溶き卵の中を通し、①のパン粉を全面にしっかりとつける。

3

フライパンにオリーブオイルBを1cm深さまで入れる。中火で温め、パン粉を入れるとチリチリするようになったら②カジキマグロをフライパンの面積に半分くらいまで入れる。スプーンでフライパンのオリーブオイルを上から掛けながら両面パン粉がカリッとし、ほんのりきつね色になるまで揚げ焼きする。ザルに上げ、残りのカジキマグロも同様に揚げ焼きする。

4

皿にトレビスを散らし、③のカジキマグロ、オリーブ・ブロッコリースプラウトを散らし、レモンを添え、絞って食べる。

## ■ ポイント ■

## ●カジキマグロの選び方

冷凍を解凍したものより生のカジキマグロの方が美味しく、ふっくらと仕上がります。切り身で売られていることが多いですがあまり薄いと扱いにくいので2cmから3cmの厚みのあるものを選ぶとよいでしょう。

## ●塩の量

カジキマグロにはじめにふる塩の量が味の決め手となります。目安は100gの魚に対して0.9g位。慣れないと塩を少なく振りがちですので心配な方は計るとよいでしょう。