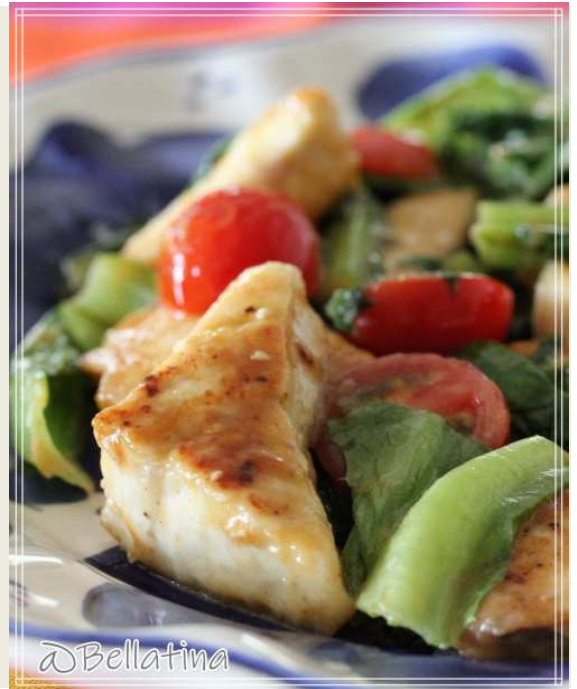


◎ カジキマグロとレタスのマスタードソテー

■材料（3～5人分）

カジキマグロ	4切れ(2cm厚さのもの)約300g
ロメインレタス	7枚
プチトマト	3個
オリーブオイル	小さじ2
マスタード	大さじ1
醤油	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
コショウ・薄力粉	各適量



■ポイント■

レタスはシャキシャキしているうちに食べたほうが美味しいので、調味料はあらかじめ合わせておきます。火が弱いと美味しくできないので強火と中火のあいだくらいで最後まで仕上げるとよいでしょう。

ロメインレタスの代わりに小松菜を使用しても美味しいですよ。

■マスタード■

今回使用したのはマスタードの中でも粒のないもの。菜種科マスタードの種を酢などと合わせて熟成させたものです。日本の和からしのようなつんとくる辛みはなく、たっぷり使えます。熟成させてあるので風味よく旨みもあり肉や魚料理の調味料として、ソーセージにつけて、サンドイッチに塗って、ドレッシングに加えてと使い方も様々です。今回のマスタード&はちみつ&醤油の味付けは鶏肉や豚肉、ジャガイモ、カボチャとも相性がいいです。多めに合わせ調味料を作っておいて使いまわしてみてくださいね。

1

カジキマグロは4cm幅の三角や台形に切る。両面に塩・コショウをふり、その上に薄力粉をまぶす。ロメインレタスは5cm幅に切る。プチトマトは半分に切る。

2

マスタード・醤油・はちみつは合わせて混ぜておく。(合わせ調味料)

3

フライパンにオリーブオイルを入れ中強火にして温まったらカジキマグロを入れる。焼いている面がきつね色になったら裏返し、フライパンの空いたスペースにプチトマトを入れる。カジキマグロの下の面がきつね色になったら②の合わせ調味料を入れフツフツしてきたらロメインレタスを入れてフライパンを振るか、ヘラで大きく混ぜて全体に合わせ調味料をなじませる。皿に盛り付ける。

