

# ◎ カジキマグロと夏野菜のグリル ◎

2025年8月のレシピ②

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	小さめのもの
茄子	1/3本	
ズッキーニ	1/3本	
塩・コショウ	適量	
オレガノドライ	あれば適量	
オリーブオイル	適量	

Aドライパン粉	大さじ2
Aカレー粉	小さじ1
Aパプリカパウダー	小さじ1/2(省略可)
AEX,V,オリーブオイル	小さじ2
A塩	適量



## 【食べ方】

このメニューはオイルを吸収したジューシーな野菜をカジキマグロと一緒に口にするとところにあります。ナイフでカットしパン粉を含めすべての食材が一度に口に入るようにお召し上がりください。

## 【アレンジ】

■グリルパンで焼くと香ばしい香りが加わりますがない場合はフライパンでよいです。

■カレー風味のカリカリパン粉は夏の食欲をそそります。



1 カジキマグロは両面に塩・コショウをふりオリーブオイルを全体にからめる。

2 茄子とズッキーニはカジキマグロと同じ幅に揃え5ミリ厚さに切る。ポウルに入れオリーブオイルをからめる。

3 グリルパン(フライパンでもよい)を熱し、カジキマグロ・ナス・ズッキーニを両面焼き色をつけながら強めの中火で焼く。野菜は取り出したら塩・オレガノをふる。

4 別のフライパンにAを入れ弱めの中火にかける。よく混ぜながら全体がカリカリになるまで炒る。

5 茄子→ズッキーニ→ナス→カジキマグロ→カリカリパン粉の順に重ねて層にして器にのせていく。好んでバジルの葉を添える。

