

Pesce spada alla siciliana

カジキマグロのシチリア風



【材料】4名分

| | |
|------------|----------------|
| カジキマグロ | 薄めのスライス4切れ |
| 塩 | 小匙1/2 |
| 小麦粉 | 適宜 |
| トマトホール | 1/2缶 |
| または生のミニトマト | 10粒 |
| 塩漬けケッパー | 大さじ1 |
| にんにく | 小1片 |
| オルチョサンニータ | 大さじ1 |
| イタリアンパセリ | みじん切り 小匙2程度 |
| 野生のオレガノ | 少々 |

この場合の塩漬けケッパーの処理

さっと流水で塩を洗い流しカップ1の水で10分以上塩抜きする
時間がないときは洗い流し粗みじんに刻む

【作り方】

カジキマグロに分量の塩を全体にまぶし小麦粉を全体にまぶしておく

フライパンに少々のおルチョを注ぎ(分量外)カジキを中火で両面ソテーする 取り出しておく

フライパンをきれいにしおルチョ、にんにくのつぶしたもの、塩漬けケッパー、
トマトホール缶のトマトの果肉のみを入れて火をつけ3 - 4分炒める

トマト缶の汁の部分を加えて煮込む(5 - 6分)

トマトソースの塩味をみて調整する

ソテーしたカジキマグロとみじん切りのパセリ、野生のオレガノを加えて軽く3分ほど煮立て
て出来上がり