



# ちょっとお料理

さんべい 輝枝ニュース 36号 掲載

## ● カジキマグロのソテー ●

( 浪花町在住 市川 歌子さん )

### ✂✂✂✂✂ 材 料 (4人分) ✂✂✂✂✂



カジキマグロ 4切れ



じゃがいも 中2個



バター 40g



小麦粉 大1



オリーブオイル 大さじ 1



少々

### ✂✂✂✂✂ 調味料 ✂✂✂✂✂



酒 大2



醤油 大1.5



### 作り方



1. カジキマグロをすりこぎ棒などでたたき 塩、コショウして10分置いたらオリーブ油、又はサラダ油をぬって2分置く。
2. 焼く前に小麦粉でコーティングしてフライパンにバターを入れて中火できつね色に。  
こんがり両面を焼く。
3. フライパンの余分な油をペーパーでふき取り、火を弱くして酒、醤油を入れて味をしみこませる。

#### 付合せ用

4. ジャガイモは、0.5ミリ位にスライスして水に2~3分漬けて水分を切り電子レンジに5~6分かけ  
塩・コショウをふりかけ、カジキマグロ 1枚とジャガイモスライス2~3枚付合せる。

