

# ◎ カジキマグロのピッツァイオーラ ◎

2022年5月のレシピ③  
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

ピザの国、イタリアではピザ以外の食材もピザのように楽しむ料理が根付いています。  
この料理の考案は女性ピザ職人だったそう。今回は旬のカジキマグロで簡単に作れるレシピにしました。

## ■材料（2人分）

カジキマグロ	2切れ
油	適量
A トマトの水煮缶カットタイプ	160g
A はちみつ	小さじ1
A オリーブオイル	小さじ1
A ケッパー	小さじ1
A アンチョビ	1切
モッツアレラチーズ	60g
バジルの葉	適量
塩・胡椒・小麦粉	各適量



**1** カジキマグロは両面に塩・胡椒をふり、両面に小麦粉をしっかりとつける。

**2** フライパンに油を入れ中火にかける。カジキマグロを入れ、両面キツネ色になるまで焼く。

**3** ②を焼いている間にケッパーを荒く刻む。小鍋にAを全て入れて中火にかける。ヘラで混ぜながらアンチョビを崩し、オイルを乳化させ水分が分離なくなるまで約5分加熱する。塩・胡椒で味を調える。

**4** ①のフライパンのカジキマグロに ③のソースをのせその上にモッツアレラチーズをのせる。蓋をしてチーズがとろんとするまで約3分加熱する。

**5** 皿に盛り付け、好みでバジルの葉を添える。  
・写真はベビーリーフを周囲に添えました。

## ■ポイント■

◆アレンジ・・・牛肉・豚肉・鶏肉など肉類でもよく作られる。

その場合アンチョビは加えなくてよい。

◆ハーブはバジルのほかにオレガノもよく合う。

◆今回のソースは魚のソテー全般・パスタにも使えるので大目に作っておくと便利。

