

ここがポイント！



使い易い魚として人気の高いカジキ。七寶では毎朝、築地に出向き、その日一番の品質のものを厳選して仕入れています。冷凍ものはパサつき感や身がかたかったりでがっかりすることがありますが、七寶のカジキはもちろん鮮度抜群の生！ジューシーでプリッとした身には定評があります。疲労回復に役立つ魚ランキングNo.1のカジキ。いつもの照り焼きにカレー風味で一工夫しました。ネギと三ツ葉でごちそう感アップです。

材料 2人前

カジキ	2切れ
塩・コショウ	少々
カレー粉	小さじ2
小麦粉	適量
*みりん	大さじ2
*めんつゆ	大さじ2
●長ネギ	1/2本
●三ツ葉	1/2束

私の工夫

作り方

1. カジキに軽く塩・コショウをし、カレー粉、小麦粉の順にまぶしておく。
2. ネギは薄めの斜め切りにし、三ツ葉は長さ5cm位に切っておく。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①を入れ両面を焼き、ペーパーで余分な油を拭き取る。
4. ③に*を入れてからめ、●を加え火を止め、フタをして1分間蒸らして出来上がり。