

## カジキのソテー ガーリックとアーモンドのデュカがけ



スパイスとアーモンドが香ばしいデュカを  
カジキのソテーにかけて、ひと味違ったアレンジに！

### 🍷 材料 (1人分)

カジキ…200g

塩…少々  
GABAN® ホワイトペッパー荒挽…少々  
GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…15ml

#### ▼デュカ

GABAN® アーモンドホール…10g  
A [ GABAN® ガーリックパウダー…1g  
GABAN® パプリカパウダー…1g  
塩…3g

スナックえんどう…20g

さやいんげん…10g

ズッキーニ…20g

ミニトマト(黄色)…20g

[ 無塩バター…10g  
水…30ml  
塩…少々

### 🍲 レシピ (所要時間:30分※)

- ① カジキは半分に切って塩をふり、しばらく置いて、出た水分を拭き取り、ホワイトペッパー荒挽きをふる。
- ② アーモンドは180℃のオーブンで10分ほどローストし、半量はすりつぶし、残りは粗めに砕いておく。
- ③ ボウルに②とAを入れて混ぜる。
- ④ ズッキーニは厚さ2cmの半月切り、スナックえんどう、さやいんげんそれぞれゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ 鍋にバター、水を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、④を加えてサツと温め、塩で味を調える。
- ⑥ 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①を焼く。
- ⑦ 器に⑤、⑥を盛りつけ、③をかけ、お好みでレモンを添え、セルフィーユを飾る。

※①の時間は含みません。