



# マグロ、メカジキ

イタリアの海の花形。



## ■ ペツシェ・スパーダ

pesce spada

*Xiphias gladius*

メカジキ

**大きさ**；大きなものは3 m程度。4 mを超えるものもまれにある。重さは小型のもので20kgから。中型で40～50kg。最大で300kg程度になる。

**特徴**；上顎がとても長く、全体の長さの□にも及ぶ。腹びれはなく、胸びれは長い。成魚には鱗がない。バシヨウカジキ (marlin) と混同されることもあるが、メカジキは断面に丸みがあり、バシヨウカジキは平ら。

**旬**；漁は一年中行われるが旬は4月から8月。

**料理**；大きな筒切りは煮込みやオープン焼き。切り身はグリルや煮込み。生でも美味しい。背はオープン焼きやソテー、脂肪の多い腹はグリルに。

## ■ トンノ・ロツソ tonno rosso

*Thunnus thynnus*

タイセイヨウクロマグロ

**大きさ**；長さは平均1.5m。大きなものは3 mにもなる。重さは30～400kg。

**特徴**；第一背びれは黄色や青みがかっている。第二背びれは暗褐色。背と腹に黄灰色の小さなひれ (小離鰭) が7～9個並んでいる。

**時期**；漁は一年中行われるが旬は5月から10月。

**料理**；大きな筒切りはボイル、ブラザート、オープン焼き。小型の切り身はグリル、ロースト、煮込み、フリット。マリネ、生、カルパッチョ、タルタル、寿司にも最適。

マグロもメカジキも、いわゆる青魚だ。マグロはサバやカツオと同じサバ科に属し、メカジキはメカジキ科に属する唯一の魚。マグロは主に、**タイセイヨウクロマグロ** (tonno rosso / *Thunnus Thynnus*)、**キハダマグロ** (tonno pinna gialla / *Thunnus albacores*)、**ビンチョウマグロ** (tonno alalunga / *Thunnus alalunga*) の3種類が知られている。

3種類の中で最も味がよいのはクロマグロだが、数が少なく、ほとんどが日本市場や高級レストラン向けに出荷されている。比較的出回るのは5月から10月。もっと一般的なキハダマグロは、クロマグロと比べて身にやや粘り気がある。イタリアやスペイン産の上質のマグロの瓶詰に使われることが多い。ビンチョウマグロは3種類の中ではランクが最も低く、缶詰用として広く流通している。

マグロもメカジキも回遊魚で、キハダマグロ以外は地中海で獲れる。タイセイヨウクロマグロは産卵期になるとサルデーニャやシチリア沿岸にやってくる。一方、ビンチョウマグロはイタリア全域や地中海沿岸で獲れる。メカジキはメッシーナ海峡を好んで通る。

マグロの伝統漁は“トンナーラ tonnara”と呼ばれるが、現在は、稚魚や若魚を育てる畜養が増えて、トンナーラは減りつつある。

マグロやメカジキをソテー用の切り身にする時は、厚さ2～3cmに切る。オーブン焼きの時は厚さ4～5cm。煮込みやソテーにする時は、身を2～3mmつけて皮を切り取る。インヴォルティーニ用は厚さ5mm。1枚ずつ切り離さずに底をつなげて2枚分を切り、広げて叩いて平らにすると大型のインヴォルティーニ用になる。カルパッチョにする時は30分冷凍してからカットする。尾の部分を筒切りにしたものは“ルオーテ ruote (車輪)”と呼ぶ。丸ごとの尾肉の場合は煮込みに適している。

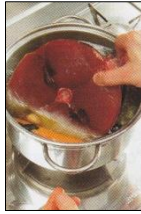


大型のインヴォルティーニ用切り身

## マグロの自家製オイル漬け

Tonno sott' olio / トンノ・ソットーリオ (P.89)

① 鍋にたっぷり水を入れ、セロリ1本、にんじん1本、玉ねぎ1個、皮つきにんにく2かけ、ローリエ1枚を加えて沸騰させる。15分煮たら厚さ5cmに切ったマグロの尾肉の筒切りを1枚入れ、40分ゆでる。



② 火を止めてそのまま冷ます。

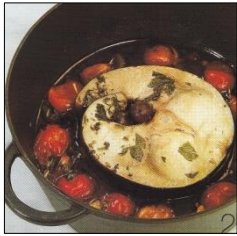
③ 冷めたら皮付きの場合皮を取り除き、大きな塊にほぐして水気をふき取る。

④ これをガラスの密閉瓶に入れてEVオリーブオイルで覆い、蓋をする。冷蔵庫で24時間漬ける。冷蔵庫で7日保存できる。



## メカジキのココット鍋

Pesce spada "in cocchio" / ペッシェ・スパダ・イン・コッチョ (P.92)



4人分

① メカジキの厚さ4.5cmの筒切り1枚(700g)の周囲をタコ糸で縛る。

② オープン可の鍋に切り身、皮つきにんにく2かけ、玉ねぎの輪切り80g、黒オリーブ

10粒、イタリアンパセリ、タイム、乾燥オレガノ、チェリートマト10個(丸ごとかくし切り)、EVオリーブオイル100g、水1✓、塩を入れて蓋をする。170℃のオーブンで45分焼く。

## マグロのトロと玉ねぎの白ワイン煮

Ventresca con cipolle / ヴェントレスカ・コン・チポッレ (P.92)



4人分

① 白玉ねぎ500gを薄く切る。浅い鍋にEVオリーブオイル  
■✓を熱し、玉ねぎと水少々を入れて焦げないようにしんなり炒め煮にする。

② ここにマグロのトロの切

り身(1枚200g)を4枚加える。白ワイン(ヴェルナッチャ)350gをかけて塩をし、蓋をして水気がなくなるまで煮る(25~30分)。半ばで切り身を裏返す。仕上げにイタリアンパセリのみじん切りを散らす。

## メカジキのインヴォルティーニ

Involtini di pesce spada / インヴォルティーニ  
ニ・ディ・ペッシェ・スパーダ (P.92)

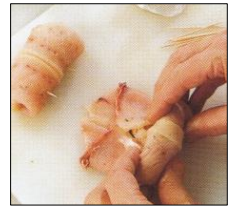


4人分  
**①**メカジキからインヴォルティーニ用の大型の切り身110gを4枚切り取り、叩いて平らにする。

**②**モッツァレッラを25gの輪切り4枚に切り、切り身の中央にのせる。イタリアンパセリとにんにくのみじん切り、おろしたペコリーノ20gずつを散らす。

**③**切り身の両側を詰め物にかぶせてから巻き、楊枝2本でとめる。

**④**フライパンに油を熱し、インヴォルティーニを入れて塩、こしょうをする。蓋をして弱火で20分焼く。焼き汁ごとサーブする。



## マグロとメカジキのたたき

Misto alla piastra / ミスト・アッラ・ピアストラ (P.92)



**①**メカジキの中央部分の内側のブロックから厚さ2.5～3cmのメダリオニ(丸い切り身)を1枚切り取る。マグロの赤身から厚さ2cmのサクを1枚切り取る。

**②**フッ素加工のグリル板を熱し、メカジキを片面30秒ずつ焼く。マグロは表面から2mm程度中まで火を通す。

**③**マグロを角切りにしてメカジキと一緒に皿に盛り付ける。

## マグロのフリット(サルデーニャ料理)

Tonno fritto alla sarda / トンノ・フリット・アッラ・サルダ (P.93)



**①**マグロの尾肉の筒切り800gは皮を取って厚さ1cmに切り、さらに長さ4～5cmの細切りにする。

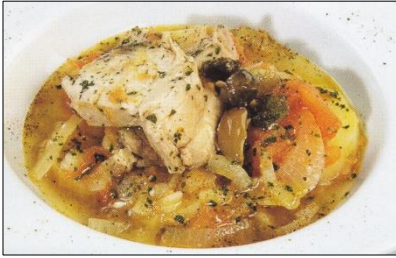
**②**切り身に塩、レモン汁2～3個分、EVオリーブオイル大4をかけ、崩さないように

手で全体にまぶす。時々返しながらか1時間マリネする。

**③**水気をよく切り、一度に揚げる分だけ小麦粉をまぶして油で揚げる。

## メカジキのアグギオッタ(シチリア料理)

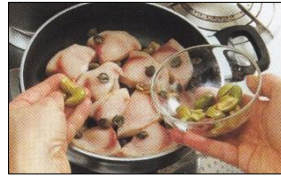
Agghiotta di pesce spada / アグギオッタ・ディ・ペツシエ・スパーダ (P.93)



4人分

- ①メカジキのブロック800gを厚さ1.5～2cmの筒切りにする。伝統的なリチェッタでは200g程度の丸ごとの筒切りを使うが、ここでは内側部分のブロックから取る小さな切り身を使う。
- ②グリーンオリーブ75gは種を抜き、肉叩きで軽く潰す。トマト500gは湯むきしてくし切りにする。じゃがいも350gは輪切りにして4分ゆでる。
- ③玉ねぎ1個を薄い輪切りにし、鍋に入れてEVオリーブオイル大 5～6でしんなり炒める。トマトを加え、とろ火で20分煮る。

④浅鍋に油を引き、メカジキの切り身を入れる。オリーブ、イタリアンパセリ30gのみじん切り、塩抜きしたケッパー大 1を加え、じゃがいもをのせる。③で覆って塩、こしょうをし、蓋をして中火で20分煮る。



□