

おうちでひと手間かけるだけで格別♪

主菜

カツオのたたき

所要時間：10分
(べったり時間 10分)



薬味を別にしておくとお子さんと食べやすいのでは♪

栄養価 (1人前)

熱量(カリー)：66kcal たんぱく質：13.2g 塩分：0.2g

※ポン酢なしの塩分量

材料 (約4人前)

かつお 1/4尾(1サク)

玉ねぎ 1/2個

お好みの薬味 適量

↳ミョウガ・しょうが・青ネギ・大葉など

ポン酢 適量

(即席ポン酢:「銀鮭と野菜の蒸し焼き」参照)

作り方

1. カツオに竹串を3本差して、ガス火でカツオの表面を焼き(油が落ちやすいので注意!)、氷水につけて冷やしたら水気をふく。冷蔵庫に入れて冷やしておく。
※フライパンで作る場合は、熱したフライパンで表面に焼き色をつける。
2. タマネギ、ミョウガ・ショウガなどをせん切りにし、水にさらしてパリッとさせる。
3. カツオを1センチ弱の厚さに切り、薬味とともに器に盛り、ポン酢をかける。

こんな料理と組み合わせて！

カツオのたたきはさっぱり食べられて冷たい料理なので、主食は炊き込みご飯や混ぜご飯・軽い丼物などの変わりご飯にするとよいのでは。それに具だくさんの汁物などを合わせたら good!

生と加熱でアレンジ料理

カツオが残ってしまった時や、多く買って来たときは、アレンジをして楽しんでみませんか？

生のままで

かつおと薬味を細かくたたいて、しょうゆやめんつゆなどで味付けをしたら、ご飯にのせてお茶漬けに♪

加熱をして

電子レンジでカツオを加熱して、即席ツナを作れば、サラダに載せたり、マヨネーズ・塩少々と合わせておにぎりの具にも♪離乳食にも使えますよ！



戻りカツオは今が旬！

カツオの旬は年に2回あると言われており、4～5月は初カツオ、8～9月は戻りカツオと呼ばれています。特に戻りカツオは三陸沖で獲れるものが多く、去年は宮城県が漁獲量全国一位でした！

戻りカツオは初カツオに比べて脂がのっており、こっくりとした味わいが特徴です。カツオはDHAやEPAなどのオメガ3系脂肪酸が魚の中でも豊富に含まれているので、この季節に食べたい食材です。



薬味の話



カツオのたたきには薬味は欠かせません。薬味は味のアクセントだけではなく、昔はその名の通り薬としても考えられていたそうです。特に生のミョウガやショウガは体を冷ます効果がありますので、ぜひ大人は薬味たっぷり召し上がってみては。