

魚料理

カツオの薬味たたき

<主な材料・2人分>

カツオのサク（刺身用）	200g
サラダ油	小さじ 1
ミョウガ	1 個
細ねぎ	8 分の 1 束
水菜	3 分の 1 株
白ごま	小さじ 1

調味料 A

しょうゆ	大さじ 1.5
酢	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
砂糖	小さじ 1



<作り方>

- ① カツオのさくは大きければ半分に切り、中火に熱したフライパンにサラダ油を引いて焼く。
- ② フライ返しを使って皮目の部分が剥がれないように注意しながら焼き、カツオの回り幅約 1、2mm が白くなったら火を止める。
- ③ ボウルに氷水を用意して、焼いたカツオを入れて冷やす。
- ④ カツオが冷えたら表面の水気をペーパータオルで拭き取り、1 cm 幅に切っておく。
- ⑤ 水菜はざく切りに、ミョウガと小ネギは小口切りにし、ミョウガは水にさらしておく。
- ⑥ A を合わせておく。
- ⑦ 器にカツオ、⑤を盛り付けて白ごまを振り、⑥を添える。

【エネルギー 270kcal タンパク質 26.9g 塩分 1.8g】

（伊勢原協同病院 高梨美恵）