

# 簡単 魚料理

# 鰹

カツオの体形はよく整った典型的な紡鐘形で、背中が暗青色、腹側が銀色で数本の暗色縦縞があります。鮮度の良いものほど、この縦縞がはっきりしています。

勝浦沖で漁獲されるカツオは、フィリピン方面から黒潮ののって太平洋を北上してくる群れなどで、太平洋を大回遊してきます。春先に来遊するカツオは「上りカツオ」とよばれ、初カツオとして珍重され、また、秋に東北から南下して外房沖にやってくる「下りカツオ」は脂がのって、刺身、たたきなどにすると大変おいしいです。

カツオ



## フライパンでできるかつおのたたき



### 材料

- カツオ …………… 300g
- 塩 …………… 小さじ1/2
- サラダ油 …………… 大さじ1
- 青ねぎ …………… 2本
- しょうが …………… 1かけ
- にんにく …………… 1かけ
- 大根 …………… 10cm
- 青じそ …………… 5枚
- ゆずの汁 …………… 大さじ2
- しょう油 …………… 大さじ3

### 作り方

- 1 カツオに塩をふり、10分おく。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、①の3面を焼く。  
(皮目のところを1分、身のところを30秒焼く。)
- 3 ②を氷水に通し、水気をふく。
- 4 大根、しょうが、にんにくをおろす。
- 5 青ねぎは小口切り、青じそは2枚千切りにする。
- 6 ③のカツオを切って皿に乗せ、④、⑤をはさみ、ゆずの汁・しょう油をかける。

