

簡単・簡単・簡単  
レシピ  
夕ご飯  
何にする?

61st  
recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

# 刺身で 簡単イタリアン

初夏を告げるカツオを楽しみましょう。

春から初夏にとれるカツオは「初鯨」と呼ばれ、さっぱりとした旨みが楽しめます。

表面を強火でさつとあぶって身をシメるたたきはお馴染みでしょうから、

オリーブ油で焼き、ディルを添えてイタリアの味にしました。

## カツオの ひと口ステーキ

(2人分) ~ 15a B太ゴ B101

13a B太ゴ B101 (以下同)

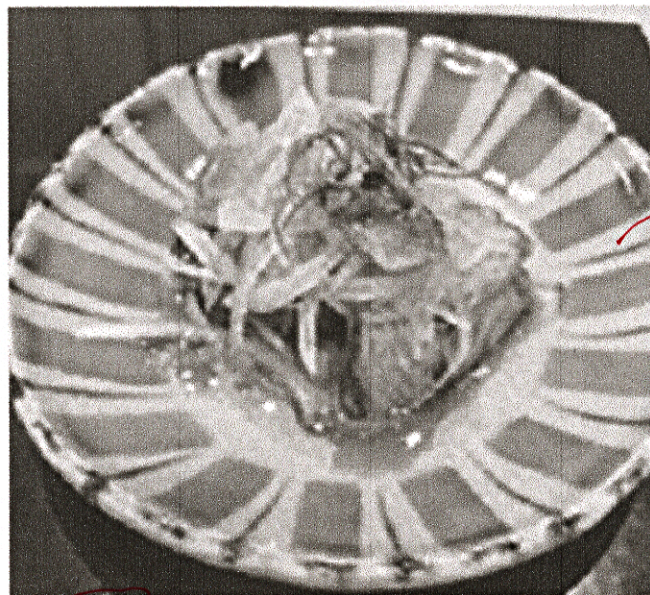
調理時間: 15分 ~ 13a トラギ/角ゴ (以下同)

### 材料

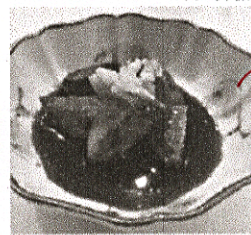
- ・カツオ (刺身用サク) 12cm くらい
  - ・タマネギ 小 1/2 個
  - ・ニンニク 1 片
  - ・オリーブ油 大さじ 1
  - ・塩・こしょう 少々
  - ・ディル 2 枝
  - ・味ぽん 大さじ 2
- (しょう油, 酢, 砂糖で味を調えてもよい)

### 作り方

1. タマネギは薄切りにして、水にさらし、水気をよく切る。
2. ニンニクは薄皮を取って、薄切りにする。
3. カツオは 2cm の厚さに切って、キッチンペーパーで水気を取る。
4. フライパン (小さめがよい) にオリーブ油とニンニクを入れて弱火で熱し、うすいきつね色に色付いたら取り出す (こげやすいので気をつけて)。
5. 4. のフライパンにカツオを入れ、強火で両面によい焼き色をつけ、塩、こしょうする。中はレアに。
6. 5. を器に盛り、タマネギと 4. のニンニクチップをのせ、ディルを飾り、味ぽんをかけていただく。



カツオステーキ



カツオ角煮

### ★★ カツオでもう二品 ★★

#### カツオの角煮 ~ 11a ロダンB

カツオを一口大に切りショウガ薄切り、めんつゆ、酒、みりん、砂糖を入れ、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮て、火を止め、味をなじませる。

#### 自家製なまり節 ~ 11a ロダンB

カツオを蒸したもので、昭和初期のお母さんは必ず作っていました。サラダチキンの魚版です。

刺身用のカツオを蒸し器の強火で 10 ~ 15 分蒸し、あら熱を取り、水気を拭いてラップで包んで冷蔵庫でよく冷やし身をしめる。できたなまり節は、薄く削ってきゅうりの酢の物 (すし酢, 薄口しょう油), おろし和え (大根おろし, ポン酢しょう油) などいただく。