



第61回

カツオとロメインレタスの温サラダ



今月のパワーフード カツオ



レシピ提供者からひとこと

浜松パワーフードの存在を地元の皆さんにもっと知っていただきたいという思いから、浜松ではなじみの深いカツオの少し変わった調理法を提案しました。

カツオは新鮮な赤色で、皮が付いている場合はしま模様がくっきりしているものを選ぶのがおすすめです。ロメインレタスはビタミン豊富で油との相性も良く、加熱することで良い食感がうまれます。

粒マスタードは入れなくても大丈夫です。一味唐辛子を入れてもおいしくできます。

材料(2~3人分)

【サラダ】

カツオの切り身(刺身用) : 8切れ
 ロメインレタス : (小) 2分の1
 エシャレット : 5個
 玉ネギ : 2分の1
 ギョーザの皮 : 2枚
 塩・こしょう : 適量
 サラダ油 : 大さじ3
 レモン(いちょう切り、飾り用) : 3枚

【合わせ調味料】

濃い口しょうゆ : 大さじ1
 サラダ油 : 大さじ1
 酢 : 大さじ1
 蜂蜜 : 大さじ1
 粒マスタード : お好みの量

A

【注意】蜂蜜を使用しているため、**1歳未満の赤ちゃんには食べさせない**てください

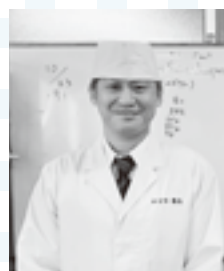
作り方 【調理時間:10分程度】

- ① ロメインレタスは洗った後、一口サイズに切る。
- ② エシャレットは白い部分を小口切りにする。
- ③ 玉ネギは3mm幅にスライスする。
- ④ Aを混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ⑤ ギョーザの皮を、およそ170℃の油できつね色になるまで揚げて、軽く塩をふる。
 ※ギョーザの皮を揚げたものは、コーンフレーク(無糖)で代用可能
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ3を入れ、玉ネギとエシャレットを焦げないように中火で炒める。
- ⑦ しんなりして香りが出てきたら強火にし⑥に塩・こしょうを振ったカツオを手早く並べ、その上に切ったロメインレタスを乗せる。合わせ調味料を回し入れてふたをし、火を止めて10秒置く。
- ⑧ 野菜を器の中央に高く盛り、その周りに広がるようにカツオを盛り付け、⑤のギョーザの皮を砕いて上から散らし、レモンを飾って完成。

POINT カツオに火が通り過ぎないように気を付ける

POINT 冷やして食べる場合は、しっかり冷ましてから冷蔵庫に入れ、その日のうちに食べる

～今の仕事に就いたきっかけは？～



そば店の息子として育ち、そこで楽しそうに働く両親の姿に憧れて、2代目になろうと決心し、高校卒業後に板前修行をスタートしました。

レシピ提供者

和食そば処かどや 店主
 ひろたつ
鈴木啓立さん