

お魚屋さんで買った、かつおを手軽に美味しく……カンタンレシピ

かつおの焼っ切り ~醤油ジュレのせ~

調理時間の
めやす
15分

宮崎県伝統の「焼っ切り」は、かつおを皮の付いたまま
ワラなどの火であぶって作りますが、ここではフライパンで、カンタン調理

材料 (2~3人分)

- かつお(ブロック) 250g
 - 大根(干切り) 適宜
 - スプラウト(マスタード) 適宜
 - 大葉 適宜
 - ごま油 適宜
 - わさび(お好みで) 適宜
- [醤油ジュレ]
- 醤油 100ml
 - みりん 大2
 - 酒 1/2カップ
 - ゼラチン 10g

作り方

- ①ゼラチン以外の醤油ジュレの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火を止めゼラチンを入れる。パットに薄く広げ冷蔵庫で冷やし固める。
- ②かつおに軽く塩をする。フライパンにごま油を熱し強火で表面だけ焼き、キッチンペーパーで余分な油を取る。
- ③器に大根や大葉などを盛り、かつおを食べやすい大きさに切って器に並べ、①をスプーンで細かくして乗せる。



かつおのセベーチェ ~ペルーの名物料理~

調理時間の
めやす
10分

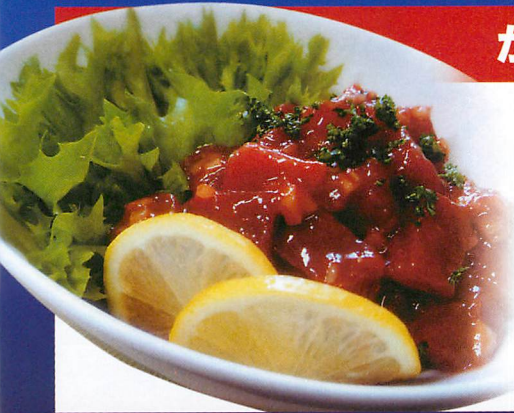
材料 (2~3人分)

- かつお(ブロック) 250g
 - フリルレタス 適宜
 - レモン(スライス) 適宜
 - パセリ(みじん切り) 適宜
 - タバスコ(お好みで) 適宜
- [A]
- ケチャップ 大4
 - 白ワイン 小1
 - レモン汁 大1強
 - 玉ネギ(みじん切り) 適宜
 - わさび 少々
 - 白胡椒 少々
 - ウスターソース 小1



作り方

- ①かつおの皮を取り、2cmの角切りにし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②Aの材料をよく混ぜ、食べる直前に①と混ぜ合わせて盛る。
- ③フリルレタスやレモンを添え、パセリを散らす。タバスコをかけると、より美味しくいただけます。



かつおのユッケ ~韓国風に美味しく~

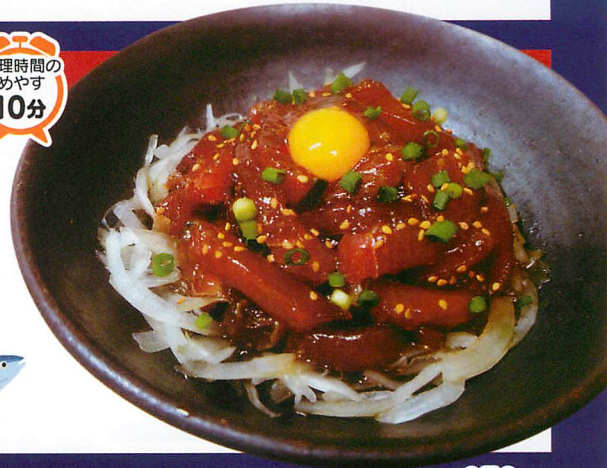
調理時間の
めやす
10分

材料 (2~3人分)

- かつお(お刺身でも良い) 200g
 - うずらの卵(黄身) 1個
 - 玉ネギ(スライス) 適宜
 - 万能ネギ(小口切り) 適宜
 - いり胡麻 少々
- [A]
- 醤油 大2
 - 酒 小1
 - 豆板醤 小1
 - ごま油 大1
 - みりん 大1
 - にんにく(すりおろし) 1片
 - 砂糖 小1/2
 - 生姜(すりおろし) 少々

作り方

- ①かつおは細切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ②さらして水気をとった玉ネギの上に①を盛り、うずらの卵(黄身)を乗せ、いり胡麻や万能ネギを散らす。



レアが美味しいかつおのカツ ~ラビゴットソースがけ~

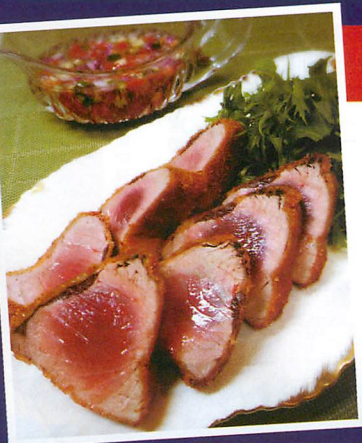
調理時間の
めやす
20分

材料 (2~3人分)

- かつお(ブロック) 250g
 - 塩胡椒 適宜
 - 小麦粉 適宜
 - 卵 1個
 - 水菜(ざく切り) 適宜
- [ラビゴットソース]
- キュウリ 1/2本
 - 砂糖 大1
 - レッドオニオン 適宜
 - 塩 小2/3
 - ミニトマト 3個
 - オリーブオイル 大1
 - 酢 大3

作り方

- ①キュウリ、ミニトマト、レッドオニオンは5mm角位の同じ大きさに切って調味料と混ぜ合わせる。
- ②かつおを揚げやすい大きさに切って、軽く塩胡椒し、とんかつの要領で小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ③180℃の油で、中身に火が通らないように、表面だけカリッと揚げる。
- ④器に水菜を盛り、食べやすい大きさに切った③を並べ、①のソースをかけていただく。
※揚げたてをすぐにいただきます。



〈お問い合わせ〉

レシピ考案: 料理研究家 杉松泰子

宮崎初かつおフェア実行委員会 TEL0985-28-6111