

● 漁師の味のかつお飯

栄養成分 1人分

エネルギー	514kcal
たんぱく質	21.7g
カルシウム	22mg
食塩相当量	1.8g

材料 4人分

ごはん 適量

かつお(さくどりしたもの) 240g

【A】

酒 小さじ2

しょうゆ 小さじ2

にんじん 1/3本

えのきだけ 40g

【B】

しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ2

砂糖 大さじ1

酢 大さじ1

薄力粉 大さじ2

揚げ油 適量

【薬味】

おろししょうが 小さじ1

みょうが 1個

青じその葉 3枚



作り方

- 1 かつおは1.5cm厚さ3cm角くらいに切ってAをからめ、10～15分おいて下味をつけます。
- 2 にんじんはせん切りに、えのきだけは根元を落として長さを3つに切ります。
- 3 鍋にBを合わせて②を入れ、にんじんに火が通るまで煮、煮汁ごとバットなどに移します。
- 4 かつおの汁気をふいて薄力粉をまぶします。
- 5 小鍋に揚げ油を入れて180℃に熱し、④を入れ、返しながざつね色に揚げ、網にとって油を切ります。かつおが熱いうちに③に浸け、味をなじませます。
- 6 薬味のみょうがと青じそはそれぞれせん切りにして水にさらし、水気を気ります。
- 7 器にごはんを盛って⑤のかつおと野菜をのせ、おろししょうがと⑥を薬味に添えます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

かつおは鮮度が落ちやすく、生臭みが出やすいうえ、煮たり焼いたりすると身がしまってパサパサするのが難点です。でも、揚げて甘酢に漬けると、生臭みが出ず、身もパサつかず、かつお本来のうまみが引き立ちます。ちょっと濃いめの味にして、どんぶりに仕立てると、目先が変わって子どもたちに喜ばれます。薬味は好みで添えてください。なお、かつおを揚げた油は臭み残り、再利用しにくいもの。小さな鍋を使って少量の油で揚げるか、炒め焼きにしてもよいでしょう。