

かつおの焼き霜造り香味サラダ

春から初夏にかけて獲れる「初がつお」。かつおは高タンパク低脂肪。さらに、美しく健康な肌を作るナイアシン、疲労回復作用のあるビタミン B1 や鉄分、DHA、EPA などの優れた栄養素が含まれています。今回はかつおの表面をサッと焼き、サラダ仕立てにしてみました。IH クッキングヒーターは高火力だから、かつおのたたきも美味しく簡単に作ることが出来ます。コチュジャンを使ったタレでちょっと刺激的に、私風に仕上げてみませんか。

エネルギー(1人分)
152kcal

たんぱく質: 20.3g
脂質: 4.0g
炭水化物: 7.8g
塩分: 2.8g



材料(4人分)

かつお 1/4尾
しょうゆ 大さじ2
ポン酢しょうゆ 80cc
コチュジャン 大さじ1
ごま油 小さじ2

(薬味)

細ネギ 1/3束
しょうが 10g
ニンニク 2片
輪切り唐辛子 適量
刻みごま 大さじ1

(添え野菜)

ニンジン 30g
セロリ 1/4本
みょうが 2個
大葉紫蘇 6枚
はすいも又は大根 100g
生苺布など

※添え野菜はレタスなど手に入りやすいものをご用意ください。
※氷水がない場合は直に切って薬味をのせ、ポン酢しょうゆをかけておくと良いでしょう。

調理手順

IH Cooking Heater Recipe

- 1 ネギは刻み、しょうがはおろし、ニンニクはスライスして薬味を用意します。
- 2 添え野菜は細切りにし、水にさらしておきます。
- 3 かつおの皮と血合いの部分しょうゆに5分程度浸しておきます。



POINT!

しょうゆに浸しておくことで皮が香ばしくなり、独特の風味が出ます。

- 4 フライパンに油を入れ、薄煙が少し上がるくらいに熱し、皮を下にしてフライパンの上ののせます。



POINT!

少し薄煙が出始めたタイミングで、皮面を下にしてフライパンにのせましょう。

- 5 皮に焦げ目が付けば血合いの部分焼き上げます。



POINT!

皮と血合いの部分を強火で焼くことで、かつお独特の臭みを取ります。

- 6 氷水に浸けるか、すぐに切り分けて熱を取ります。



POINT!

氷水に浸けすぎると味が落ちますので、氷水から取り出した後は、キッチンペーパーでよく水分を拭き取ってください。

- 7 かつおの水分を拭き取り、1cm幅に切り分けます。
- 8 野菜を敷いた器に切り分けたかつおと野菜をのせ、たっぷりのタレをかけて供します。

【調理時間 25分】