

## カツオのたたき・カツオのづけ丼・お吸い物

平成21年9月5日(土)



### カツオのたたき

< 材 料 >	2人分
・カツオ	2切れ(皮付)
・日本酒	200cc
・しょう油	200cc
・みょうが	適量
・ねぎ	適量

### 作 り 方 (カツオづけ用のタレ)

- ① 日本酒を鍋に入れ、沸騰したら火を止め、アルコール分を飛ばす。10秒数える位の短さで。
- ② 燃えている中にしょう油を入れ、さらに沸騰させる。
- ③ 鍋底を流水や氷水に入れ、すばやく冷ます。

## 作 り 方 (カツオのたたき)

- ① ボールに氷水をたっぷり用意する。
  - ② カツオの切り身皮付きを用意する。
  - ③ 皮を下にして、金串で差し、ガスの直火で 2~3ヶ所に分けて焼く。一ヶ所 15秒位で全体に焼き目がつくように焼く。裏返しして同じように焼く。両面焼き上げる。
  - ④ 焼き終わったら、すぐに氷水に入れる。その際、金串を回しながらはずすと良い。
  - ⑤ 30秒位氷水に入れ、冷ましたらカツオを取り出し、ふきんやキッチンペーパーで水分をしっかりと取り除き、冷ましたタレに漬ける。
  - ⑥ 一晩冷蔵庫に入れ、漬けておく。
  - ⑦ 食べやすい大きさに切り、薬味としてみょうがや、ねぎを入れる。
- ※ 男の料理教室では、漬けておく時間がないので、冷めたカツオを食べやすい大きさに切ってから、タレに漬けます。

## カツオのづけ丼

< 材 料 > (カツオのたたきと同じ材料です。)

- ・米 1升
- ・酢 180cc
- ・砂糖 120g
- ・塩 50g

## 作 り 方 (しゃり)

- ① ご飯を、硬めに炊き上げます。
- ② 酢、砂糖、塩をボールに入れかき混ぜます。
- ③ 次にレンジに入れ、砂糖、塩を溶かします。
- ④ ご飯をむらしたら、溶かした調味料を入れ、混ぜ合わせます。その時、へらを切るようにしながら混ぜ合わせます。
- ⑤ ご飯が出来上がったら、どんぶりにご飯をのせ、その上にカツオをのせます。最後に、タレをかけて出来上がり。お好みで薬味をのせる。
- ⑥ アレンジとして、にぎりにしてもよい。ちらしの場合は、カツオのたたきの上に、もみのりと大葉の千切りを上のにせ、タレにわさびを混ぜてから上からかけるのもよい。

## お吸い物

< 材 料 >

- ・だしこんぶ           20cm 位 1 枚
- ・花かつお           ひとつかみ
- ・干ししいたけ       5～6 個
- ・卵                   1 個
- ・しょう油           適量
- ・塩                   適量
- ・青菜（今回は、薬味に使用するねぎの上の青い葉を使います。）

作    り    方

- ① こんぶは、1 握り位の大きさにハサミで切る。
- ② 干ししいたけは、お湯で戻す。（もどしたお湯は後で使う）
- ③ 花かつおは、レンジで温め、手で揉んで粉にする。
- ④ 鍋にこんぶ、干ししいたけ（戻し湯も）花かつおを入れ、煮立たせる。
- ⑤ しょう油、塩で味付けをし、最後に溶いた卵を入れ出来上がり。