



おいしいよ!

# 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



調理時間のめやす  
**15分**

フライパンで簡単あぶり!

## あぶりかつおのカルパッチョ

材料(2~3人分)

- かつおブロック… 200~250g
- にんにく(スライス) …… 2片
- わさび菜 …… 適量
- オリーブオイル …… 〃
- 塩 …… 〃
- ピンクペッパー …… 好みで
- 粉チーズ …… 〃
- バルサミコ酢 …… 〃
- 塩こしょう(下味用) …… 少々

(作り方)

- ① かつおに軽く塩こしょうをする。
- ② フライパンにオリーブオイル(大2)とにんにくを入れて炒め、キツネ色になったら取り出す。
- ③ ②に①のかつおを入れ、強火で表面だけをサッと焼き、取り出して、7mm位の厚さに切る。
- ④ 器にわさび菜と③を盛り付け、塩とオリーブオイルをかけ、②のにんにくチップを散らす。

※粉チーズやバルサミコ酢等を振りかけると、更にお洒落に…



調理時間のめやす  
**10分**

粗みじん切りだから食感も楽しめる絶品!

## かつおのなめろう風

材料(2~3人分)

- かつおブロック(お刺身でも良い)… 100g
- 生姜 …… 小1片
- 万能ネギ …… 大2強
- 大葉 …… 3枚
- 合わせ味噌 …… 大1
- 大葉(飾り用) …… 適量

(作り方)

- ① かつおは粗みじんに切る。
- ② 生姜はおろし、万能ネギは小口切り、大葉は大きめのみじん切りにする。
- ③ ①と②と味噌を混ぜ合わせ、器に盛り付け、大葉を添える。



調理時間のめやす  
**10分**

キムチが味のアクセント!

## かつおのサンチュ巻き

材料(2~3人分)

- かつお(ブロック・お刺身)・150~200g
- コチュジャン …… 大1
- 醤油 …… 小2
- ④ごま油 …… 大1
- 酒 …… 小2
- にんにく(おろし) …… 1片
- すりごま …… 大1強
- ⑤サンチュ・エゴマ・韓国のもり・キムチ… 適量

(作り方)

- ① かつおは1.5cmの角切りにする。
- ② ④の材料をよく混ぜ、①と混ぜ合わせる。
- ③ ②を⑤などで巻いていた

※お刺身を使う場合は、適当な大きさに切る。



調理時間のめやす  
**15分**

残ったお刺身が素敵に変身!

## かつおのピンチョス

材料(2~3人分)

- かつお(お刺身) …… 100g
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大1
- キュウリ …… 適量
- ミニトマト …… 〃
- マヨネーズ …… 大1 1/2
- ④めんつゆ(3倍濃縮) …… 小1/2
- からし …… 好みの量
- こめ油 …… 少々

(作り方)

- ① 残ったかつお(お刺身)は、めんつゆで下味をつけて冷蔵庫で保存しておく。
- ② フライパンにこめ油を入れ、①の表面を軽く焼く。
- ③ キュウリは1.5cm幅に切る。
- ④ ④の材料をよく混ぜておく。
- ⑤ キュウリ、②、ミニトマトの順にピンに刺し、④をつけていただく。

※①の下味には醤油よりめんつゆを使用した方がかつおの色がきれいです。

お問い合わせ

宮崎初かつおフェア実行委員会 TEL0985-28-6111

(レシピ考案)  
料理研究家 杉松泰子