

■ かつおの手こね寿司 ■



材料 3 人分

寿司ご飯 300 g 鰹 120 g
 新生姜 10 g 大葉 5 枚
 三つ葉 ½ 束 みょうが 2 個
 白ごま（炒り）大さじ 1
 ① ツケ汁（醤油 ¼ カップ
 みりん ⅛ カップ 砂糖 大さじ ½）

作り方

- ① ツケ汁をつくる。
 ①のみりんを鍋に入れて熱して煮切りみりんにし、醤油・砂糖を加えて混ぜ冷ます。
- ② かつおをころっと切り、①に約 15 分つけて味を含ませる。
- ③ 新生姜・大葉・三つ葉・みょうがは細かく切り、水につけてアクをぬき、水気を切る。
- ④ 人肌程度の寿司ご飯に①・②・白ごまを混ぜて器に盛る。

寿司ご飯の作り方

材 料 （出来上がり 1.8 kg）
 米 5 カップ 水 5.5 カップ（米の 1 割増し） 酒 大さじ 2
 昆布 10 cm 各 1 枚
 寿司酢の割合（酢 1 カップ 砂糖 165 g 塩 45 g）
 ・ ・ ・ 米の 1 割合わせる

作り方

- ① 米はよく洗ってザルに上げ、30 分おく。
- ② 鍋に分量の水・酒・①の米・昆布を入れて火にかけ、沸騰してきたらふきこぼれない程度の弱火で 10 分、最後 10 秒強火にして火を止め、15 分蒸らす。
- ③ 鍋に合わせ酢の調味料を入れて火にかけ、人肌程度あたため砂糖が溶けたら火からおろす。
- ④ 半切りに②を真ん中を盛りあげるように移し、③の合わせ酢の半量を木杓子で一度うけて全体にまんべんなくふりかけ、木杓子でなでるようにして手早く全体に広げながら混ぜる。これを 2 ～ 3 回繰り返す。

■ かつおのかまの赤だし ■

材料 4 人分



かつおのアラ（頭・中骨・腹骨など）適宜
豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁
もずく・三つ葉（小口切り）各適宜
赤だし味噌 50 g 粉山椒適宜
水 4 カップ 昆布 4 cm 角 1 枚

作り方

- ① かつおのアラは適当な大きさに切って熱湯にくぐらせて水に取り、丁寧に洗い水気を切る。
- ② 豆腐は 1 cm 角のさいの目切りにし、もずくは洗って 3 cm 長さに切る。
- ③ 鍋に水・昆布・①を入れて弱火にかけ、沸騰寸前に火を弱めて上に浮く泡・アクを丁寧にすくい取り、弱火で 14～15 分煮て味を引きだし、固く絞ったさらしで漉す。
- ④ ③に赤だし味噌を煮汁で溶いて入れ、②を入れて一煮立ちさせて器に盛り、三つ葉を散らし、粉山椒を振っていただく。

Point

■ アラを漉さずに器に入れていただいてもよい。

Information

かつお【鰹】

時速 60 km で一生泳ぎ続けるかつおには、人の体内に蓄積する疲労物質を消去するパワーがあるといわれています。その主な働きをするのは、かつおだしの栄養分であるアンセリンやカルノシン。お料理の取り入れやすいかつお節はこうした栄養素を効率よく摂取することができます。

■ かつおのたたき ■



材料¼尾分

かつお（上身）¼尾 玉葱¼個 青葱 2本
 にんにく 1片 生姜 30g 大葉 4枚
 塩適宜 金串 5本
 ①三杯酢（酢 1カップ 砂糖大さじ 3
 薄口醤油・塩各小さじ 1）
 ②ポン酢
 （柑橘類の絞り汁・醤油各大さじ 2）

作り方

- ① かつおは3枚に卸し、腹骨の血合いを取り金串5本を末広に打ち、直火で皮全体に焼き目をつけながら手早く強火で焼き、身の方もさっと焼き、氷水に取って冷まし水気をふき、ラップに包んで冷蔵庫でさらに冷す。
- ② 玉葱は薄切りにして冷水に約10分つけ水気を切る。青葱は小口切り、にんにくは薄切り、生姜は半量をせん切りにし残りはすりおろし、大葉はせん切りにする。
- ③ ①のかつおを1cm厚の平造りにして、塩・三杯酢各少々をふって軽く手でたたき、②の半量を上にのせ、もう一度塩・三杯酢各少々をふりかけて手で軽くたたき、器に盛ってラップをし、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ④ ③にもう一度薬味を飾り、ポン酢・おろし生姜を添える。

Point

- 金串を打つ順番 中央→左はし→右は→中央と左はしの間→中央と右はしの間。
- たたきにした後、冷凍保存してもよい。解凍は自然解凍で。

■ かつおの三色おぼろご飯 ■

材料 1 尾分



かつおのアラ（中骨・血あい等）1 尾分
 卵 1 個（または卵黄 2 個）
 きゅうり $\frac{1}{2}$ 本 ご飯 4 人分 木の芽 4 枚
 酒・塩各適宜
 ① たて塩（水 1 カップ 塩大さじ $\frac{1}{2}$ ）
 ② 調味料（砂糖・酒各大さじ 5
 みりん大さじ 3 醤油大さじ 7
 酢大さじ 1 おろし生姜 10 g
 粉山椒大さじ 1）

作り方

- ① かつおのアラは熱湯に酒を入れた中で 3 分ほど茹でてザルにあげ、小骨を取り除きながら身をほぐす。
- ② 卵はよく溶きほぐし塩少々で味をつけ、炒り卵を作る。
- ③ きゅうりは細切りにして①に 10 分つけ、水気をしぼる。
- ④ 鍋に①・②を入れ、水がたかなければひたひたに入れて中火にかけ、煮汁がほとんどなくなるまで 20～30 分煮る。
- ⑤ 器に温かいご飯を 7 分目まで盛り、②・③・④を並べてのせ木の芽を添える。

Point

■ 粉山椒は好みで減らしてもよい。

Information

かつおの血合い

血合いとは身の中の赤黒い部分。 ビタミン A や造血作用のあるビタミン B12・鉄分といった栄養素が身の部分に比べてさらに高く、レバーと近い栄養素があり、貧血気味の人にとっても有効。

■ かつおのラグーパスタ ■

材料 3 ～ 4 人分



スパゲッティー 280 g
 かつお 200 g 玉葱 150 g
 人参・セロリ各 60 g
 トマトの水煮 200 g にんにく 1 片
 オリーブオイル大さじ 2 ローリエ 1 枚
 ローズマリー・刻みパセリ各少々
 ① かつおの下味 (塩・胡椒・小麦粉各少々)
 ② スープ (水 1 カップ 赤ワイン ½ カップ
 チキンコンソメ・塩各小さじ 1)

作り方

- ① かつおは 1 cm 角の大きさに切って①で下味をし、セロリは筋を取り、玉葱・人参・にんにくと共にみじん切りにする。
- ② 鍋を熱してオリーブオイル大さじ 1 を入れ、①のかつおを入れて焼き色をつけながら炒め皿に取り出す。
- ③ ②の鍋にオリーブオイル大さじ 1 を入れてにんにくを炒めて香りを出し、玉葱・人参・セロリを加えて野菜の水分が出てなくなるまで炒め、荒くつぶしたトマトの水煮を入れてさらに軽く炒め、②・ローリエ・ローズマリーを加えて強火にし、沸騰すれば中火にして、②を戻し入れ 15 ～ 20 分煮る。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、(1 リットルの水に対して大さじ 1 の塩の割合) スパゲッティーを入れて表示時間より 1 分少なく茹でてザルにあげる。
- ⑤ 器に④を盛り③をかけ、刻みパセリを散らす。

Point

■ かつお以外にメカジキなど煮込んでも形が崩れず、うまみの強い魚介類で作ってもよい。

Information

ラグー

イタリア語で「煮込み」という意味。基本的にトマトを使ったレッドソース。

recipe

■ 葛まんじゅう ■



材料 4 人分

葛粉 35 g 砂糖 大さじ 2 水 1 カップ
こしあん 60 g ラップ 4 枚
輪ゴム 4 本

作り方

- ① こしあんは 4 等分にして、丸める。
- ② 鍋に葛粉・砂糖を入れ、水を少しずつ入れながら塊のないようになめらかに手で溶く。
- ③ ②を中火にかけて絶えず鍋底から混ぜ、とろみが出たら火を弱め、透きとおるまで練りあげる。
- ④ 器にラップを敷き、③を 4 等分した半量を入れて①をおき、上から残りの半量を入れて口を絞り、輪ゴムで止めて丸く形を整え、氷水で冷やす。
- ⑤ ④のラップを丁寧に取り、器に盛る。

Point

- ④で輪ゴムをきつく巻きすぎると、ラップの筋がでてしまうが、ゆるすぎると水が入ってしまう。
- 冷蔵庫で冷やしすぎると、かたくなるので、なるべく早めに食べるとよい。

Information

葛粉

葛の根からとれるでんぷんの一種。小さく砕いても、角ばった形に割れるものが良質。