

「県内水産物普及のための中川一恵先生のお魚料理講習会」より

いばらきの「水産加工品」簡単レシピ④

かつおのニンクステーキ



<材 料>

かつお……………1節(300g)

オリーブオイル…大さじ 2

ニンニク……………2 片

a { 塩 小さじ 1/2
酢 大さじ 1.5

b { きゅうりのピクルス 5~6cm
大 葉 5 枚
しょうゆ 大さじ 2
赤ワインビネガー 大さじ 1
マスタード 小さじ 1
オクラ……………5 本

<作り方>

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたニンニクを色が付くまで炒め取り出す。
- ② かつおの血合いを取りのぞき皮目に塩を多めに振り①のフライパンで皮から焼き他の面もサッと焼く。
- ③ ②を氷水に取り冷やして、水気をふき a を合わせて叩く。
- ④ a のピクルス、大葉は 1cm 角に切り、調味料と合わせる。
- ⑤ かつおを角に切ったものと、茹でて斜めに切ったオクラと混ぜ合わせ盛付けて、④をかける。

提供 中川学園調理技術専門学校／茨城県水産物開発普及協会