

RECIPE



今月のレシピ（5月15日更新）

「かつお茶飯&かつおめた」

「愛媛発 寿将流新ふるさと料理」（家の光協会）59P

卵の油でマリネ状になったかつおの茶飯と
さっぱりとしためたの組み合わせ。

■材料・4人分

かつお茶飯

ご飯：4人分

かつお（刺し身用）：200g

卵：2個

みりん、酒：各大さじ1

しょうゆ：大さじ3

白ごま：適量

刻みねぎ：適量

ワサビ：適量

もみのり：適量

お茶：ほうじ茶、あるいは番茶

かつおめた

わけぎ（またはねぎ）：2本

かつお（刺し身用）：200g

酢：大さじ2

卵黄：1/2個分

砂糖：大さじ1と1/2

合わせみそ：100g

練りからし：小さじ1弱

酢：1と1/2

■作り方

かつお茶飯

(1) かつおは3mmくらいの厚さのそぎ切りにし、卵、みりん、酒、しょうゆの中に最低30分以上浸しておく（鮮度のよい卵なら2日もつが夏場は1日が限度）。

(2) 大きめの器にご飯を盛り、1のかつおをまんべんなく並べ、熱々のお茶をかけていただく。好みで白ごま、刻みねぎ、ワサビ、もみのりを添える。

かつおめた

(1) わけぎは4cm長さに切って、熱湯でさっとゆでてからざるに上げる。

(2) 1の熱湯の中にかつおを約5秒間くぐらせ、冷水に取って水気を拭きとる。かつおの余分な水分を抜くため塩をふりかけて約5分おき、そぎ切りにしておく。

(3) ボウルに卵黄、砂糖、合わせみそを入れて湯せんにかけながら混ぜ合わせる。粗熱がとれたら、練りがらし、酢を入れる。

(4) 3で1、2を和える。