食材王国みやぎ通信 2024年 9月号

Miyagi-Kirinプロジェクト 今月のおすすめ食材
～ レシピ集 ～

9月のおすすめ カツオ

気仙沼港は27年連続生鮮カツオ水揚げ量日本一！！秋は戻りがつおの季節で、良質な脂がのってうま味が増したカツオが楽しめる時期です。カツオは優れたタンパク源であるだけでなく、ビタミンB群やビタミンD、必須脂肪酸も豊富に含まれていますよ！



ごまだし汁が香ばしい、飲んだあとの締めにぴったりの一品です。

かつおのごま汁茶漬け



レシピ提供：キリンビール株式会社「キリンレシピノート」より KIRIN

材料(2人分)
◆カツオのたたき･･･100g
＜漬けだれ＞
◇しょうゆ･･･････大さじ1　◇酒･･･大さじ1　◇ごま油･･･小さじ2
＜A＞
◇だし汁･･･600ml　◇白練りごま･･･大さじ2　◇酒･･･大さじ1
◇味噌･･･大さじ1　◇しょうゆ･･･小さじ1　◇塩･･･小さじ1/4
◇砂糖･･･2つまみ
＜B＞
◇ラディッシュ[千切り]･･1個分　◇しょうが[千切り]･･1片分　◇三つ葉[ザク切り]･･2本分
◆熱いご飯･･･茶碗2杯分　◆黒すりごま･･･適量

作り方(調理時間:15分)※かつおを漬けだれに漬ける時間は含みません
[1]かつおのたたきは薄切りにし、混ぜた漬けだれに30分以上漬ける。
[2]鍋にAの材料を入れて火にかける。フツフツとしてきたら味をみて、足りないようなら塩少々で味を調える。
[3]器にごはんを盛り、[1]のかつおをのせ、アツアツの[2]をまわしかける。
[4]ふんわりと合わせておいたBをのせ、黒すりごま適量をふる。

[2]の工程で調味料を加える際は、味噌こしを使うとよいでしょう。
かつおの表面が少し白くなるくらいアツアツにした、ごまだし汁をかけると美味です。

かつおののっけもり

レシピ提供 mizkan



材料(2人分)
◆かつおのたたき･･･････1/2さく
◆たまねぎ･･･････1/2個
◆みょうが･･･････1個
◆しょうが･･･････1/2かけ
◆にんにく･･･････1/2かけ
◆小ねぎ･･･････1本
◆青じそ･･･････2枚
◆「ミツカン　味ぽん®」･･･適量

作り方(調理時間15分以内)
[1]かつおのたたきは1cm幅に切る。たまねぎとみょうがは薄切りにし、冷水にさらして水けをきる。

[2]しょうがはせん切り、にんにくは薄切り、小ねぎは小口切り、青じそは半分に切る。

[3]たまねぎ、みょうが、青じそを器に敷いて、かつおを盛り付ける。その上にしょうが、にんにく、小ねぎを散らす。「味ぽん」または「かおりの蔵丸搾りゆず」を回しかける。

かつおのたたきメキシカン風サラダ

食でつなぐ、人と笑顔を。
レシピ提供 House



材料2人分
◆カツオのたたき･･･････1/2さく(125g)
(a) オリーブ油･･･････大さじ1
(a) レモン汁･･･････小さじ1
(a) GABANクミン＜パウダー＞････小さじ1/4
(a) 塩･･･････小さじ1/4
◆カットサラダ(ﾚﾀｽ･ﾊﾟﾌﾟﾘｶ･玉ねぎ)････100g
◆ミニトマト･･･････5個
◆アボカド･･･････1/2個
(b) マヨネーズ･ケチャップ････各大さじ1
(b) GABANチリパウダー････小さじ1/4

作り方(調理時間:20分) ※冷やす時間は調理時間に含みません
[1] かつおのたたきは1cmの厚さに切り、(a)を混ぜ合わせたものを全体にかけ、冷蔵庫で20～30分冷やす。
[2] ミニトマトは半分に切る。アボカドは1.5cmの角切りにし、レモン汁(分量外)少々をまぶす。
[3] 器にカットサラダ野菜、[1]、[2]を盛り、(b)を混ぜたドレッシングをかける。

かつおとトマトの韓国風サラダ

レシピ提供 KAGOME



材料(2人分)
◆かつお(刺身用)･･･････小1柵(150g程度)
◆カゴメ 高リコピントマト･･･････2個
◆たまねぎ ･･･････1/2個
◆水菜･･･････1株
◆白ごま･･･････適量
◆韓国のり ･･･････3枚
◆糸唐辛子(お好みで)･･･････適宜
【韓国風タレ】
◇カゴメトマトケチャップ･･･････大さじ2
◇コチュジャン･･･････ 大さじ2
◇ごま油･･･････大さじ1
◇おろしにんにく(チューブ入り)･･･小さじ2

作り方(調理時間:10分)
[1]トマトはくし切りにする。水菜は3cm長さに切る。
玉ねぎは薄切りにして、空気にさらす。 かつおは5mm厚さに切る。
[2]ボウルに【韓国風タレ】の材料を入れて混ぜ、 かつおを加え合わせる。
野菜、韓国のりをちぎりながら加えて、さっと和える。
[3]皿に盛り付け、白ごま、あれば糸唐辛子をトッピングして完成。

かつおの味噌マヨソテー

Eat Well, Live Well.
レシピ提供 AJINOMOTO



材料(2人分)
◆かつお･･･････1さく(200g)
〈A〉
◇みりん ･･･････大さじ1
◇酒･･･････大さじ1
◇「ピュアセレクト® マヨネーズ」･･大さじ1
◇みそ･･･････小さじ2
◇しょうゆ･･･････小さじ1
◇砂糖･･･････小さじ2
◇おろししょうが･･･････ 少々
◆オクラ･･･････4本(40g)
◆「AJINOMOTO サラダ油」･･･小さじ1/2

作り方(調理時間:15分)
[1]かつおは1cm幅に切り、フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し両面を焼き、器に盛る。
[2]フライパンに〈A〉を加えてよく混ぜ合わせ、火をつけ弱火にかけ沸騰したら火を止める。オクラはゆで、ひと口大に切る。
[3][1]のかつおに[2]のソースをかけ、[2]のオクラを添える。

みそとマヨネーズのうまみとコクが〝かつお〟とよく合います。
〝かつお〟は軽くソテーすることで、しっとりとした食感に仕上がります。

毎月第1金・土・日曜日は、 食材王国みやぎ地産地消の日！

◂公式Facebook
公式Instagram▸

食材王国みやぎ FOOD KINGDOM MIYAGI

宮城旬鮮探訪 検索
https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/know/