



# かつおのたたき

フライパンで仕上げるからカンタン！お手軽なたたきです

カロリー  
**143** kcal  
(1人分)

かつお1冊を  
500gとした場合

クッキングレシ  
約**10**分



- 材 料** (4人分) <たれ>  
 かつお(刺身) 1冊    ポン酢しょうゆ 適量  
 <付け合わせ>  
 玉ねぎ 1/4個 (薄切り/水にさらしておく)  
 青ねぎ 適量 (小口切り)  
 にんにく・しょうが 各適量 (すりおろし)  
 わかめ 適量 (水で戻す)

## 作り方

**1**  
かつおは横半分に切る。

**2**  
よく熱したフライパンに皮目が下になるようにして入れ、中火で約1分焼く。

**3**  
転がしながらすべての面に1分位で焼き色をつけ、最後にもう一度皮目を1分焼く。

**4**  
手早く冷水につけ10秒ほどで取り出し、ペーパータオルに包んで水気を拭く。

**5**  
1cm幅に切り、付け合わせとともに器に盛りポン酢をかける。

**ワンポイントアドバイス**

- このキッチンにもあるフライパンを使うので、手軽に手作りのかつおのたたきが作れます。
- 皮目から焼くのは、皮の下にあるうま味をできるだけ素早く閉じ込めるため。最後に再度皮目を焼くのは、うま味がしみ出ないようにするためです。
- 4で水につけすぎると、うま味が抜けて水っぽくなってしまいますので、さっとくぐらせる程度に。
- かつおのたたきは中まで加熱しすぎないことが大切。皮目以外の面は横から焼き具合を見ながら焼くと良いでしょう。

**かつおのたたき丼**

ご飯の上にかつおのたたきをおき、とろろ芋・めかぶ・たくあん・大葉を混ぜて乗せ、ポン酢醤油をかけて食べても美味しいです。

※ゆずこしょうを添えるとより美味

**栄養価**

良質なたんぱく質や鉄分も豊富なかつおは、いわし、さんま、さばと同じ青魚です。その脂肪には、脳を活性化し、動脈硬化の予防に役立つDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れをサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)など、生活習慣病の予防に欠かせない多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくこと料理ブックができますよ。