

カツオのソテー、^{えごま}荳胡麻にくるんで



材料 (4人分)

カツオ (刺身用)	1 冊
荳胡麻	8 枚
しょうゆ	大さじ 3
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうが	1 片
片栗粉	適宜
オリーブオイル	大さじ 3
レモン (お好みで)	適宜
ピンクペッパー (お好みで)	適宜
ブラックペッパー	適宜

①

バットにしょうゆ、酒、みりん、しょうがを入れて軽く混ぜ、カツオ漬け液を作る。荳胡麻は茎を取って洗う。



POINT !

しょうがは魚の臭みを抑える役割があります。ぜひしょうがを加えて作ってみてください。

②

カツオは 1.5cm 幅のそぎ切りにし、漬け液に入れ、10~15 分ほど冷蔵庫で馴染ませる。



③

キッチンペーパーでカツオの水分を軽く拭き取り、片栗粉をまぶす。



④

熱したフライパンにオリーブオイルを引き、中火でカツオの表面に焼き目を付ける。



POINT !

オリーブオイルを引いたら、中火でよく熱しておくのがポイント。カツオを入れた時、ジュッと音がするくらいが目安です。

中をレアに仕上げるため、表面だけをサッと焼きます。写真のように、断面に少し赤っぽさが残るくらいでOKです。

⑤

皿に荳胡麻を敷き、カツオを盛り付ける。お好みでレモンを添え、ピンクペッパーやブラックペッパーを振る。荳胡麻にくるんで食べる。



ちょっとアレンジ

お魚は脂がよくのっっていて、厚みのある魚で代用できます。冬はブリでアレンジするのがおすすめ。レモンの代わりにすだちなどを添えてもOKです。

爽やかな風味の荳胡麻は、さまざまなおかずと相性ぴったり。からあげなどをくるんで食べてもおいしくいただけます。