



# 電子レンジで パッパッとできる! 魚料理



カツオ



旬: 9~12月

## カツオのたたき

脂の少ない春も、脂で身を白く濁らせた秋のカツオもいずれも抜群のおいしさです。脂がのったものか、あっさりかお好みに応じてどうぞ!



1人分  
255kcal

### 材料 (4人分)

- カツオ(背) ————— 2本 (600g程度)
- 塩 ————— 大さじ2
- にんにく(すりおろし) — 1片
- 〈薬味〉
- 青ねぎ(小口切り) ——— 4本
- しょうが(すりおろし) — 1片
- にんにく(薄切り) ——— 1片
- ポン酢しょうゆ ————— 適宜

### ●作り方 [500Wのレンジを使用したレシピです。お使いのレンジに合わせて時間調整してください。]

- ①塩をしたカツオに、にんにくをすり付けておきます。
- ②耐熱皿に置き、ラップなしでレンジで3分加熱し、ラップで包み、粗熱をとって冷蔵庫で10分冷やします。
- ③まわりの塩分を拭き取り、幅1cmくらいに切ります。薬味を盛り合わせ、ポン酢しょうゆでお召し上がりください。

広島魚商協同組合



広島の魚情報がいっぱい! <http://www.uoshou.or.jp/>