

旬の食材で作る 簡単旬菜レシピ

旬の食材で作る



～カツオ～



旬の食材を使った料理を、宇都宮文星短期大学に教えてもらうシリーズ特集。2回目となる今回はカツオをテーマにお届けします。*材料は2人分。カロリーは1人分

作り方

- ①カツオの刺し身とサラダ油をなじませておく
- ②みそとみりんを混ぜ合わせ①のカツオに塗り、パン粉をつける
- ③フライパンに油を敷かず、②のカツオを弱火でじっくり焼く

材料 カツオの刺し身6切れ、サラダ油小1、みそ・みりん各小2、パン粉大3



カツオに油を塗ってから衣をつけて弱火で焼くと、油が出てカツオのサクつき感がなくなります

みもカツ

137 kcal



サラダどはん

290 kcal

材料 カツオの刺し身6切れ、キュウリ1本、梅茶漬け1袋、ヤマイモ10cm、ご飯100g、刻みのり適量、好みでウド5cm

作り方

- ①キュウリはスライスして梅茶漬けと合わせておく
- ②カツオの刺し身に①を入れ合わせる
- ③ウドは酢水にさらし水気を切り、小さめの乱切りにして②に入れ合わせる
- ④ヤマイモは粗くたたか、すりおろす
- ⑤ご飯にヤマイモと③をのせて刻みのりをかける



カツオを一口大に切って野菜サラダにしてもおすすめ

みもカツ

サラダどはん

269 kcal

鉄分吸収力アップ 完鉄ソース

その1「野菜ソース」

材料 カツオの刺し身6切れ、キュウリ1/4本、トマト1/4コ、セロリ3cm、カシューナッツ2コ、すし酢小2

作り方

- ①キュウリ・トマト・セロリは小さめのさいの目切りにする
- ②カシューナッツはたたいて小さくする
- ③①と②をすし酢で合わせる



76 kcal



野菜ソースはそのままサラダとしての一品にも

材料 カツオの刺し身6切れ、根ショウガ少々、すし飯100g、サラダ油・しょう油・みりん各小1

作り方

- ①小鍋にサラダ油を薄く敷き、カツオの刺し身を入れて炒る(自然にフレック状になる)
- ②①におろした根ショウガ・しょう油・みりんを入れ味を含ませる
- ③型に②のカツオフレックとすし飯を入れて押し、皿に返す



型はご飯茶碗や弁当箱などでOK。好みの形を楽しんで



104 kcal

その2「フルーツソース」

作り方

- ①干しブドウは好みで刻んでも、そのままでもOK
- ②カツオ以外の材料を合わせる

材料

カツオの刺し身6切れ、干しブドウ・オレンジジュース・マヨネーズ各大1



甘いソースが苦手なパパには、カッテージチーズをのせるとチーズの酸味でオレンジの甘みが締まります

ホイル蒸し焼き

112 kcal

材料

カツオの刺し身6切れ、タマネギ1/2コ、すりゴマ・しょう油・みりん各大2、好みで赤唐辛子適量



赤唐辛子のピリ辛味は、お弁当の一品にもおすすめ

作り方

- ①すりゴマ・しょう油・みりんを混ぜ合わせ、スライスした赤唐辛子を加えてカツオを漬け込む(約5分)
- ②タマネギはスライスしてホイルに敷く
- ③①を汁ごと②のタマネギの上のせ、フライパンで約10分蒸し焼きする

.....comment

「ヘルシーで鉄分豊富なカツオに果物などのビタミンCを組み合わせると、鉄分が吸収しやすくなります。育ちざかりのお子さんに、いつもと違ったスタイルのカツオ料理を作ってみてください」

宇都宮文星短期大学
地域総合文化学科



准教授 湯澤敏子さん(左)
准教授 藤生恵子さん(中央)
助手 高村由紀さん(右)