



カツオの焼き漬け



福島県の浜通りで作られている郷土料理。
カツオをムダなく、おいしく食べられる
ように工夫されているよ。



調理動画はこちら

【材料】

- ・カツオの切り身——10切れ
- ・油——適量
- ・塩——少々

[漬け汁]

- ・しょうが——大1かけ
- ・しょうゆ——大さじ3
- ・みりん——大さじ3
- ・酒——大さじ3
- ・砂糖——小さじ1弱

【作り方】

◇カツオに塩をふって30分ほどおいておく。

◇漬け汁を先に作る。しょうゆ、みりん、酒、砂糖を鍋に入れて沸騰させ、アルコールをとばし、しょうがを入れたら火を止め、冷ます。しょうがは、すりおろしてもスライスでもOK。半々でももちろんOK。カツオの臭みが気になるようならすりおろしがオススメ。

◇塩をふったカツオの水分をキッチンペーパーでよくふき取る。

◇フライパンに多めの油を入れてよく熱したら、カツオを揚げ焼きする。カツオは両面に揚げ色がつくまで上下返しながら焼く。焼けたらキッチンペーパーに乗せて軽く油を切る。

◇カツオが熱いうちに漬け汁の中へ入れる。汁の中でも上下返して味をしみ込ませる。

◇半日から一日おいたら完成。

※タッパーなどに入れて保存します。そのままでも3日、冷蔵庫に入れば1週間は持ちます。

