



今月の食材 かつお 鰹

鰹は南の暖海を好む季節性の回遊魚です。春の訪れとともに、黒潮に乗り、フィリピン・台湾沖から太平洋岸を北上して、関東近海に現れます。これを「初かつお」「のぼりかつお」と言います。

初がつつおは、秋の「戻りかつお」に比べて脂身が少なく、赤身が多い、さっぱりとした味わいです。

日本は、かつおの名前にも季節や生態をとらえ、豊かな表現ですね。



かつお

鰹

かつおのたんぱく質は、タウリンを豊富に含み、魚の中でもトップクラスです。血合部分には造血作用のあるビタミンB12、B2、B6、葉酸と鉄の吸収を良くするビタミンCを多く含む食品です。また、脳や神経組織の機能維持に働きに役立つDHA、血栓を予防するEPAを多く含みます。



かつおの竜田揚げ



【材料 (4人分)】

- かつお 400g
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油適量

- (A) ・しょうゆ 大さじ2
 ・酒各 大さじ2
 ・みりん 大さじ1
 ・すりおろし生姜 小さじ2 (飾り用)
 大葉・菜の花 レモン適量

【作り方】

- ① かつおを一口大に切る。
- ② 袋にかつおと(A)を入れ混ぜ合わせて、冷蔵庫に10～15分漬け込む。
- ③ ②の水気を取り、片栗粉をつける。
- ④ 揚げ油を170℃に加熱し③がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 大葉を敷いた皿に④とレモンを盛り付けて完成。

※ 初かつおは、土佐造りも美味しいですが、竜田揚げも油となじんで美味しいです。