

## 御前崎の郷土料理、栄養満点のガワ



静岡県が漁獲量、生産額ともに全国1位を誇るカツオ。5月に水揚げされるカツオを一般的に「初カツオ」と呼び、今も「初物」として珍重されています。御前崎の漁師たちが船上で食べる、さわやかな郷土料理を御前崎漁業協同組合女性部の皆さんに聞きました。

●**材料【4人分】** カツオ(刺し身) 300g、玉ネギ 中1個、キュウリ 1本、大葉 5枚、ショウガ 少々、梅干し 1個、万能ネギ 適量、カイワレ大根 適量、みそ 100g、水 800cc、氷 適量

●**作り方** 所要時間:20分

①キュウリ、玉ネギ、ショウガはみじん切りにする。大葉は千切り、万能ネギは小口切りにする。梅干しは、種を除いて細かくたたく。②カツオを細かくたたく。③ボウルにみそを入れ、徐々に水を加えながら溶く。④みそが溶けたら、氷と②を入れ、よく混ぜ合わせる。⑤④に①の野菜、薬味、梅干しをすべて入れ、ガワガワツとかき混ぜる。⑥少し氷が溶けてきたら、カイワレ大根を添えて出来上がり。

●**ポイント** 1.ガワは白いご飯にかけて食べても、そうめんにかけてもおいしくいただけます。2.具材はミョウガ、キャベツ、水菜、トマトなどを入れても違った味が楽しめます。

1人分 エネルギー:159kcal タンパク質:23.2g 脂質:1.9g 塩分:3.8g

### Memo いろいろな料理に使えるカツオなまり節

静岡県はカツオのなまり節も生産量日本一です。なまり節は新鮮なカツオの頭部、内臓を取り除いたものをゆでて、あぶるなどして半乾きにしたもの。サラダに入れれば、ヘルシーでさっぱりとした一品に。煮物などにも良く合います。

