



極みカツオのやまかけ霜降りたたき



「カツオの極^{きわみ}」は船上での血抜き処理によって色鮮やかで生臭くなく食べやすいところが特長です。夏を前に、シンプルでさっぱりとした味わいの一品を魚のまち・焼津にあるホテルアンビア松風閣の齋藤光男さんに聞きました。

【材料【4人分】】カツオの極 200g、長芋 100g、オクラ 3本、新玉ネギ 100g、ワケギ 1本、ミョウガ(小) 2個、グレープフルーツ(ルビー) 1個、ラディッシュ 1個、大葉 3枚、食用花 適量 たたきのタレ[濃口しょうゆ 大さじ3、酢 大さじ2、みりん・ごま油 各小さじ1]

【作り方】 所要時間:40分

①新玉ネギを千切りに、ワケギ、ミョウガ、ラディッシュを輪切りにし、それぞれを氷水の入ったボールに入れて軽くもんでから浸した後、水をよく切る。②皮をむいた長芋を酢水につけてから大きめに切った後ガーゼに包み、すりこぎ棒などでたたいてつぶす。オクラは塩ずりしてからゆでて切り、長芋と混ぜる。③たたきのタレに切り取ったグレープフルーツの果肉を加える。④解凍したカツオを表面が白くなるまで熱湯に通し、冷水で冷ましてから、5ミリほどの薄さに切る。⑤皿に新玉ネギを敷き、その上に④を盛り付けたら大葉、②を順にのせ、最後にワケギ、ミョウガ、ラディッシュ、食用花をのせて出来上がり。

【ポイント】 1. 冷凍カツオの解凍は、一度50～60度のお湯で表面を洗い、冷蔵庫で30分ほど置いてから熱湯に通し、霜降りをする^{たつき}と身の色が際立ちます。2. グレープフルーツを果肉のまま使うことで、食感も楽しめます。

栄養価 【1人分】エネルギー:133kcal タンパク質:15.4g 脂質:1.2g 塩分:1.5g

仕事人紹介



高校卒業後、静岡、大阪の料理店で経験を積み、平成18年からホテルアンビア松風閣の調理場に立つ。食材を熟知し、一番いい状態で提供することを心掛ける和の匠。日本調理師連合会師範。

ホテルアンビア松風閣

齋藤光男さん

焼津市浜当目海岸通り星が丘 ☎054(628)3131