

バラエティ豊かにおいしさ広がる

かつお クッキング

シーフードサラダ
カツオ



【作り方 4人分】

- 鍋に酢450ccと水30ccを混ぜ、塩20gを入れて煮立て、冷ましたものに大さじ3のおろし生姜を入れます。
- 皮なしのロイン(四つ割り)300gを薄くそぎ切りにし、①に約1時間つけます。
- さっと湯通しした海藻を適当な大きさに切り、きゅうり2本のスライスとレタス4枚をちぎり、生マッシュルームのスライス、セロリ1本は小口切り、トマト1/2個の角切り、ラディッシュ2本のスライス等と②を盛り合わせます。
- 最後にお好みのドレッシングをかけていただきます。

カツオごはん



【作り方 4人分】

- 米3カップを炊く30分以上前にといでザルに上げておき、3カップの水と酒大さじ2、昆布8cm角を加えて炊きます。
- 皮なしロイン1本は1cm角に刻んで、しょうゆ大さじ4に漬け込みます。
- ご飯が炊き上がったら、汁ごと②を炊飯器にあけてよく混ぜ蒸らします。
- もみのりかさらしねぎをちらしていただきます。



塩焼き

- 刺身用急速冷凍のかつおの腹皮です。湯びきにして刺身で食べるとおいしいです。また、唐揚げ、塩焼き等にしてお召し上がり下さい。
- 使う場合は、そのまま(解凍しないで)サッと洗ってから処理して下さい。
- から揚げは3cmくらいの巾に切って、塩こしょうします。塩焼きは、味塩又は塩こしょうを振りかける程度で焼きます。
◎温かいうちにお召し上がり下さい。
- 冷凍にしておくと何時でも使って便利です。

かつおの
手こね
ねずし

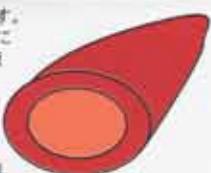
【作り方 4人分】

- 米3カップを炊く30分以上前にといでザルに上げておき、3カップの水と酒大さじ2、昆布8cm角を加えて炊きます。
- その間に、皮なしロイン1本を刺身よりも薄く小口から切り、ひたひたのしょうゆに漬けておきます。しょうが1片、青じそ5枚はせん切りにします。
- ご飯が炊き上がったら、あまり長く蒸らさずに、すぐ合わせ酢(酢大さじ4.5、砂糖大さじ1、塩大さじ1/2)をふり混ぜ、漬けておいたしょうゆとかつおの2/3量を手早く混ぜ込みます。
- ③を器に盛り、残りのかつおとしょうがと青じそで飾ります。

冷凍かつおの解凍法



写真はイメージです。
たっぷりの水の中に
完全に沈めて、解凍
してください。



★芯は凍った状態。
切口に霜がつく程度。

- 真空包装されたまま、容器に入れ、夏場は7分~8分、冬場は約10分位水につけて。(水道水は流したままがよい)
- 水から取り上げ表面だけが少し柔らかく、芯はまだ凍った状態で切ります。
- 冷蔵室で解凍する時は約2時間たってから切って下さい。

すり身の茶巾蒸し

1人あたり
248kcal
タンパク質
20.1g
塩分
1.3g



材料(4人分)

●たまご	4個
・塩	少々
・酒	小さじ1
●白魚のすり身	300g
●かに(缶詰)	1缶
●生椎茸	3枚
●枝豆	大さじ2
●マヨネーズ	大さじ2
料調 A	・酒

作り方
①生椎茸はみじん切りする。枝豆は茹で、皮と薄皮をむく。かに缶は缶から出し、軽く水分を切っておく。
②ボウルに白身魚のすり身を入れてマッシャーでつぶし、①と調味料Aを加え混ぜる。
③四角の薄焼き卵を作り、それぞれ4等分に切り、片栗粉を振る。
④③に②を適量のせて包み、四角をつまんでつけて形を整え、蒸気の上がった蒸し器で中火で約15分間蒸す。

POINT

・薄焼き卵に片栗粉を振る

すり身入り豆腐鍋

1人あたり 282kcal
タンパク質 29.8g
塩分 1.8g



さつま揚げのチーズ焼き

1人あたり 212kcal
タンパク質 15.4g
塩分 1.8g



すり身団子の酢豚もどき

1人あたり 542kcal
タンパク質 13.8g
塩分 1.8g



さつま揚げ

1人あたり 55kcal
タンパク質 5 g
塩分 0.8 g



すり身入り伊達巻き

1人あたり
182kcal
タンパク質
14.7g
塩分
1.1g



材料(4人分)

●すり身	100g
●卵	5個
・砂糖	大さじ4
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ1
・塩	小さじ1/4
・うすくちしょうゆ	小さじ1
●サラダ油	適量

作り方
①すり身をミキサーに入れ、調味料も加え、約20秒間スイッチを入れる。
②卵焼き器を熱し、油をなじませて①を流し入れ、弱火でじっくりと四隅まで焼く。
③大きめの蓋に油を塗り、その蓋を使って②を裏返し、焼き上げる。
④③を熱いうちに巻きすにのせ、手前に2~3本横に切り目を入れて巻き、輪ゴムでとめる。
しばらく形をなじませ、適当な大きさに切る。

POINT

・焼きたてを巻き、形をなじませる。

すり身とれんこんの磯辺焼き

1人あたり
89kcal
タンパク質
8.8 g
塩分
0.9 g



材料(4人分)

●れんこん	1節
●白身魚のすり身	200g
調味料A	1/2個分
・片栗粉	大きじ1~2
・塩	少々
・砂糖	小さじ1/2
●焼きのり	1枚
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	大さじ1

作り方
①れんこんは皮をむいて粗みじん切りし、白身魚のすり身・調味料Aとよく混ぜ合わせる。
②①を小判型に丸め、12等分に切った焼きのりを両面につける。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を両面よく焼き、しょうゆ・みりんを加えて全体にからめる。
④器に盛る。

POINT

・タネはよく混ぜ合わせる。

すり身のコーン蒸し

1人あたり 149kcal
タンパク質 17.4g
塩分 1.3g



すり身の牛肉巻き煮

1人あたり 192kcal
タンパク質 10.6g
塩分 2.4g



和風ハンバーグ

1人あたり 238kcal
タンパク質 13.2g
塩分 1.7g



さつま揚げの辛子あえ

1人あたり 48kcal
タンパク質 5.0g
塩分 0.8g



すり身餃子揚げ

1人あたり
451kcal
タンパク質
16.2g
塩分
1.7g



材料(4人分)

●えび	12匹
・塩	少々
・酒	大さじ1
●すり身	200g
●たまご	1個
調味料A	小さじ1/2
・塩	少々
・こしょう	少々
・酒	小さじ2
●ごま油	小さじ1
●白ねぎ	1/2本
●にら	1/4把
●生姜	1片
●小麦粉	適量
●餃子の皮	1袋

作り方
①えびは背わたをとって殻をむき、背開きして、塩・酒で下味をつけておく。
②ポールにすり身を入れ、たまご・調味料Aを加え混ぜ、みじん切りした白ねぎ・にら・生姜も加え混ぜる。
③①のえびの水気をふいて小麦粉を振り、背の方に②をのせて形を整え、尾だけ出して餃子の皮で包む。
④③を160°Cの油でカラリと揚げる。

POINT

・低温で揚げる。