

南九州大学管理栄養学科の学生が考案した

宮崎県産かつおを美味しく食べるレシピ

かつおとわかめの韓国旅行
(かつおたたきの韓国和え)



材料【1人分量(g)】

かつおたたき	60g
玉ねぎ	20g
かいわれ大根	30g
乾燥わかめ	2g
コチュジャン	10g
おろしにんにく	3g
濃口醤油	2g
A 穀物酢	5g
上白糖	3g
ごま油	3g
いりごま	2g
韓国のり	2枚
いりごま(仕上げ用)	1g

- 作り方**
- ①玉ねぎを薄くスライスし、水にさらしておく。
 - ②わかめを水で戻す。
 - ③Aの材料を混ぜ合わせる。
 - ④かいわれ大根を2~3cmに切る。
 - ⑤かつおたたきを1cm幅に細く切る。

- ⑥水で戻したわかめを粗めに切る。
- ⑦玉ねぎ、わかめ、かいわれ大根、かつおたたき、小さく切った韓国のりを⑥に入れ混ぜ合わせる。
- ⑧いりごまをちらす。

和風ポテトサラダ
かつおの



材料【1人分量(g)】

じゃがいも	130g
みょうが	8g
大葉	0.5g
かつお	25g
酢	2g
粒マスタード	2g
マヨネーズ	20g
A 塩	少々
こしょう	少々
油	2g

- 作り方**
- ①じゃがいもを洗って皮をむき、一口大に切る。
 - ②耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで6分間加熱する。
 - ③フライパンに油を入れ、かつおを焼く。
 - ④③が焼けたら冷まし、粗熱が取れたら身をほぐす。

- ⑤みょうが、大葉を薄切りにする。
- ⑥じゃがいもが冷めたら軽くフォークでつぶす(つぶし具合はお好み)。
- ⑦④にAの材料、みょうが、ほぐしたかつおを加え混ぜる。
- ⑧器に盛り付け、トッピングで上に大葉をのせる。

揚げ出しかつお



材料【1人分量(g)】

かつお	200g
片栗粉	15g
油	20g
鰹節	4.5g
水	200g
昆布	3g
大根	35g
小ねぎ	3g
ばん肝	8g

- 作り方**
- ①かつおを食べやすい大きさにカットする。大根を擦って大根おろしにする。小ねぎをカットする。
 - ②切ったかつおと片栗粉をポリ袋に入れて、全体にまんべんなく付くように振る。

- ③油をひいたフライパンに②を加え、表面がカリッとなるまで焼いていく。
- ④小鍋に、水、鰹節、昆布を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤器に④のかつお、④の出汁を入れ、上から大根おろし、刻みねぎをのせ、ばん肝をかけたら完成。

かつおの
酢豚風炒め



材料【1人分量(g)】

かつお	100g
玉ねぎ	50g
ピーマン	35g
赤パプリカ	15g
下味	
塩	1g
こしょう	0.5g
片栗粉	3g
たれ	
水	22g
酢	7g
ケチャップ	7g
砂糖	4g
濃口醤油	9g
片栗粉	4g
塩	0.5g
サラダ油	30g

- 作り方**
- ①玉ねぎは2cm幅に乱切り、ピーマンと赤パプリカもヘタと種を取り除き、乱切りにする。
 - ②かつおは2~3cm四方に切ってボウルに入れる。下味用の材料の塩、こしょうを全体に振ってから片栗粉をまぶしてよく混ぜ合わせる。
 - ③揚げ油を170~180℃に熱し、きつね色の焼き色が付くまで揚げて、取り出す。野菜も1分ほど煮揚げする(長時間揚げない)。

- ④火を付ける前にフライパンにたれとなる材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンを弱火で熱し、へらで全体を軽く混ぜながら火にかけ、とろみが付いてきたら火を弱めて③で揚げておいたかつおと野菜を混ぜ入れ、全体を炒め合わせる。