カツオ竜田と春菊のかぼすぽん酢かけ

脂の乗りがよい戻りガツオは、不飽和脂肪酸のDHA、EPAが豊富。抗酸化力に優れ、血流を良くします。
揚げ焼きした香ばしいカツオに、ほろ苦い春菊、香り高いかぼすぽん酢の酸味との相性が抜群。散らした食用菊が美しい、秋の逸品です。

【栄養価】（１人分）

エネルギー	292kcal
タンパク質	27.3 g
脂質	14.8 g
炭水化物	14.4 g
食塩相当量	1.7 g

材料（４人分）

カツオ（柵）…… １本（300 ～ 400g）
春菊…… １袋（100g）
長芋…… ５cm（100g）
ａ）料理酒……大さじ１
　濃い口しょうゆ……大さじ１
　みりん……大さじ１
　ショウガすりおろし…小さじ２
片栗粉……大さじ３
菜種油……適量
食用菊…… １つ
ｂ）かぼすぽん酢……大さじ２
　いりごま（白）……小さじ１

使用したMOＡ自然食品

瑞雲しょうゆこいくち／片栗粉／菜種油／かぼすぽん酢／有機いりごま白

オンラインショップ

作り方

① 春菊は茎と葉に分け、茎は薄い輪切りにする。長芋は皮をむいて、薄い短冊切りにする。
② 食用菊は花びらをがくから外し、洗って水気を切っておく。
③ カツオは表面の水分を拭き取り、厚み１㎝くらいのそぎ切りにする。ａ）を混ぜ合わせ、カツオを漬け込み、10分程度置く。
④ ③の余分な水分を切り、片栗粉を満遍なくまぶす。多めの菜種油をフライパンに熱し、両面がこんがりするまで揚げ焼きにする。
⑤ 皿に①を敷き、油を切った④をのせる。②を散らし、混ぜ合わせたｂ）を添える。

利恵先生からのワンポイント

★ カツオはたんぱく質や鉄分も豊富な優秀食材です。春菊はβ−カロテンやビタミンCが多く、鉄分の吸収を良くします。疲れた時や、元気を出したい時にお薦めの一品です。
★ 春菊は生だと独特のにおいが少なく、食べやすくなります。茎は固いので、薄く切りましょう。
★ 食用菊を散らすと季節感が出て華やかになります。下ごしらえ後は冷凍保存も可能です。洗った後に、酢を少量入れた熱湯でさっとゆでると色鮮やかな仕上がりに。解凍後は搾って水気を切り、酢の物や吸い物に入れると味や食感のアクセントにもなります。

金丸 利恵（かなまる・りえ）
おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー２級（ＦＬＡネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師３級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（ＳＣＡ認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。　https://ouchi-gohan.net