



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カツオは、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

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 食用菊は花びらをかから外し、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1cm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。

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



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>