

【かつおめし】4人分

ごはん 4膳分
かつお(角切り) 100g
おろししょうが 適宜 } 下味
酒 大さじ2
片栗粉 30g →かつおにまぶす
揚げ油 適宜(180℃程度)
《たれ》
おろししょうが 適宜
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1/2
砂糖 小さじ2/3
みりん 小さじ1/3 こねぎ 2株
食塩 少々 白いりごま 小さじ1/2

【作り方】

- ① かつおは下味をつける。
- ② 揚げ油を温める。
- ③ かつおの水気を切り、片栗粉をまぶす。②の揚げ油に入れて、揚げる。
- ④ たれ作る。鍋に酒、みりんを入れて加熱しアルコールを飛ばす。砂糖、食塩を溶かし、しょうゆ、しょうがを加える。こねぎ、ごまを加え、味を整える。
- ⑤ 炊きあがったご飯にたれの一部をまぶし、揚げたかつおに残りのたれを合わせ、ごはん混ぜ合わせる。

★かつおについて★

旬は春と秋の2回

かつおは、「血合い」が多く、この「血合い」には鉄分が豊富に含まれています。鉄分は、ビタミンCといっしょにとると吸収がよくなります。かつおの脂肪には、神経細胞に使われるDHAも多く、育ち盛りに必要な栄養の宝庫です。



【黒糖アーモンド】 作りやすい量の目安
アーモンド：100g(細切りまたはホール)
黒砂糖：大さじ2
水：大さじ1
食塩：少々
片栗粉：小さじ1

【作り方】

- ① アーモンドは、炒ったものを使用。
- ② 鍋に水、黒砂糖、食塩を煮溶かす。
ぷつぷつしてきたら、①のアーモンドを加える。
- ③ 砂糖とからめ、片栗粉を振り入れパラパラにする。