

●かつおのぜいたくオイル漬け

【材料】(つくりやすい分量)

| | | | |
|-----------|---------------------|-----------|-------|
| ・かつお(刺身用) | : 200g | ・にんにく | : 2かけ |
| ・塩 | : 小さじ1 | ・粒こしょう(黒) | : 15粒 |
| ・オリーブ油 | : カップ1 (身がかぶる程度) | ・ローリエ | : 1枚 |

【作り方】

- ① かつおは 1.5 cmほどの厚さに切る。両面に塩(分量外)をふって10分置く。にんにくはたたいてつぶす。

Point→塩をふることで、臭みが取れる。

- ② 鍋にオリーブ油、塩を入れなじませる。①のかつおの水けをふき取り、そのほかの材料も鍋に加える。

Point→ローズマリーなどのハーブもおすすめ。

- ③ 煮立たせないようにごく弱火で10分ほど煮る。その間、かつおの表面が白っぽくなったらひっくり返す。

Point→沸騰させず、じっくり火を通すと身が柔らかくなる。油もにこらずきれいに仕上がる。

Point→ゆっくり熱が加わる鍋がおすすめ。

- ④ 火を止め常温になるまで冷まして完成。保存する場合は、油ごと清潔なふたつきの容器に入れる。

Point→身の一つ取り出し、中まで火を通っているか確認する。

Point→すぐ食べられるが、一晩つけ込むのがおすすめ。冷蔵庫で一週間ほど保存できる。

おすすめアレンジ~バゲットオープンサンド~ オイル漬けをバゲットにのせ、オリーブとイタリアンパセリなどをちらせばおもてなしの一品に。サンドイッチの具やおつまみにもおすすめ。