



【かつお丼】



【日南市漁協女性部】
竹井 友子 さん

材料（2人分）

かつお（刺身用ブロック）	100g	砂糖	少々
米	1.5 合	ねぎ	1 本
刺身しょうゆ	50ml	大葉	2 枚
すりごま	大さじ 1	きざみのり	少々
みりん	小さじ 1	わさび	少々

手順

- (1) かつおのブロックを7～8ミリの厚さに切る。ねぎは小口切り、大葉は千切りにしておく。
- (2) かつおを漬け込むたれを作る。ボウルに刺身しょうゆ、みりん、すりごま、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- (3) 切ったかつおを(2)のたれに30分ほど漬け込む。
- (4) 丼に盛り付けたご飯に、(3)のかつおをのせ、さらにたれをかける。
ねぎ、大葉をトッピングし、お好みでわさびを加え、きざみのりを散らして完成。