



かつおのたたきサラダ

春に穫れる鰹は、初鰹、上り鰹と呼ばれています。春に九州から北海道に北上する鰹で、脂が少なくさっぱりとした味です。にんにくと少量の油を加えた、コクのある「たれ」がよく合います。

材料：2人分 (23cmのフライパン使用)

かつお(刺身用/さく) ----- 200g	<にんにくのピリ辛だれ>
新たまねぎ----- 1/2個	にんにく----- 1片
生わかめ----- 50g	しょうゆ・酢----- 各大さじ2
かいわれ大根----- 1パック	サラダ油----- 大さじ1
みょうが----- 2個	砂糖----- 小さじ2
アーモンド----- 20g	赤とうがらし(小口切り) ----- 1本分

作り方：

1. たれを作る。にんにくはみじん切りにする。フライパンにサラダ油とにんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかける。にんにくが香ばしくなったら火を止め、しょうゆ、酢、砂糖を入れる。
2. かつおとわかめは食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りに、かいわれ大根は半分の長さに、みょうがは小口切りに、アーモンドは半分ほどの大きさに切る。
3. 器に野菜とかつおを盛り付け、たれをかける。