

琉球大学学術リポジトリ

6月の献立に「かつお」を

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-01 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 翁長, 君代 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20889

6月の献立に「かつお」を

これからかつおのおいしい季節です。かつおは鰹節の原料とするだけでなく、生の鰹の料理は本当においしいものです。新鮮な鰹のお刺身は本当においしいものですが、時には目先の変った料理もほしいものです。

○かつおのたゝき（5人分）

かつお	400g	しその葉	5枚
塩	大さじ1	さらしねぎ	大さじ5
酢	大さじ5	レモン酢 又は夏みかん酢	大さじ3
おろし大根	大さじ5	醤油	大さじ5

半身のかつおを脊と腹の二ふしにおろし、塩と酢をふりかけます。食事を用意して一ふしに3、4本の金串をさして、ガス火の強火の焔で皮の方に焦目をつけます。次に身の方は表面が白くなる程度に焔をあてます。本式にする時はわら火で焼くのがよいのです。皮の方に焦目をつけるといつても、焼いてしまうのではなく、焔々あて、かつおの持っている脂がはぜるようにするのです。

焼目がついたら、手早く冷水をかけてさまし、永水の中につけて冷します。冷めたかつお厚目の刺身に切り、レモン酢か夏みかん酢をふりかけ、切口を包丁ひらでぴたぴたとたゝきます。これは味がよくしみこむためです。刺身皿に盛り、おろし大根、しその葉、さらしねぎを添え醤油で頂きます。刺身の切口を見ると中の方は赤く火まわりが白くなっています。

○かつお時雨煮（しぐれ煮）

かつおのあら	200g
ごぼう	200g
生姜	20g
醤油	大さじ5

水 大さじ5

砂糖 大さじ1~2

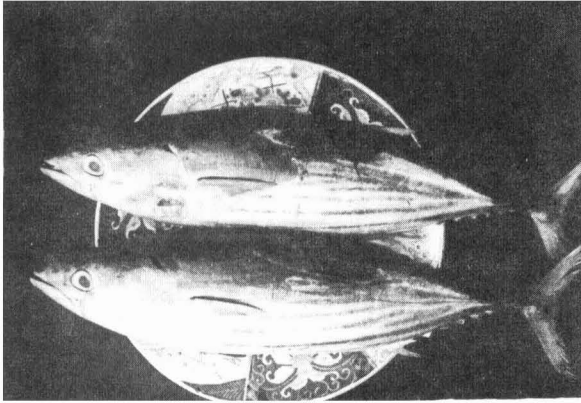
かつおのあらを1,5センチ角に切り、塩水で湯煮して水を切ります。ごぼうも同じ大きさに切つて水にさらしておきます。鍋にごぼうを入れひたひた水を加えて10分間ほど煮ます。ごぼうが軟かくなつたら、醤油と水と砂糖を入れ、せん切生姜を加えて汁が無くなるまで煮つめます。好みによっては油を少し加えてもよろしい。これは保存食として重宝です。砂糖は入れなくてもよい。酒があれば少しして入れると大変おいしくなります。

○かつおの朝鮮焼

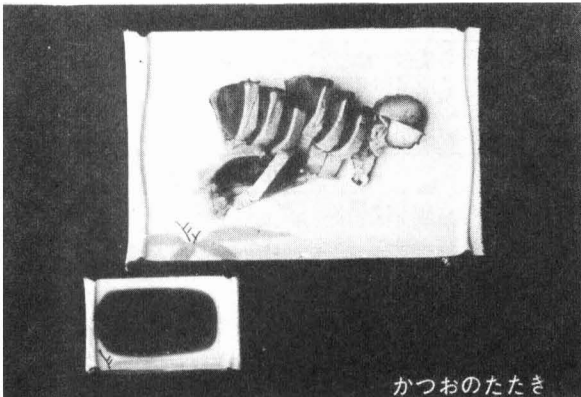
黒ごまを煎つてから半ずつりにし、小口切の唐辛子、かつお 5切、黒ごま 大さじ3、醤油、砂糖を混ぜ合せ、こ醤油 大さじ3、の中にかつおの切身を15分砂糖 大さじ1、間つけておいてから焼きま唐辛子 少々、す。焼き方は金あみを用いてもよいし、フライパンに油を少し落とした中で焼いてもよい。焼きながら途中で二度ほどつけ汁をかけます。

○なまり節の磯和え

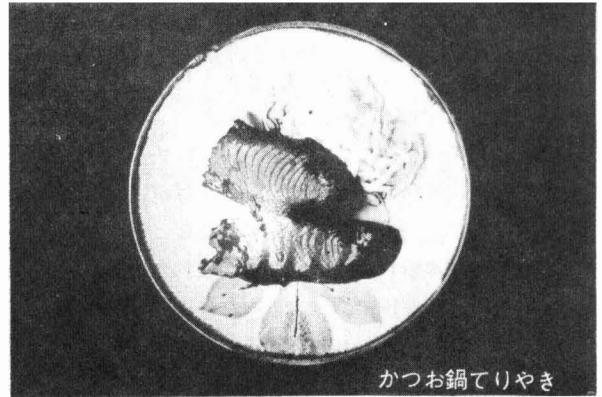
なまり節はむし器でむしなまり節 3切、ます。すると木目のように浅草のり 2枚、すきまが出来すから1づつにはがしておきます。生姜 少々、のりはよく焼いて、かわ醤油 大さじ3、いた布巾でもんでおきますなまりのほぐし身にもみのりまぶして、器にもり、生姜醤油をかけながら食べます。二杯酢（酢と醤油）に生姜を入れたものでもおいしいものです。



なまり節の磯和え



かつおのたたき



かつお鍋てりやき

○かつおきぬた巻き

うす焼玉子	5枚
かつお	1, 5 厘角の棒状のもの5本
ほうれん草	1束
生姜	少々
三杯酢	大さじ5

玉子3個をほぐして塩少々と味の素で味つけて、うす焼を作ります。ほうれん草は青茹でにして、ふり味をしておきます。生姜は細いせん切にして針生姜を作ります。

すだれの上にうす焼玉子をひろげ酢洗いたかつおを1本のせて一巻きし、次にほうれん草を3本ほどのせて巻き上げます。これを1, 5 厘長さになり、切口を上にして盛りつけ、上に針生姜をのせ、頂く時に三杯酢をかけます。又からし酢みそでもおいしいもので

す。

○かつお鍋てりやき (1人分)

かつお	1切 (60~80g)
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	
油	小さじ2

かつおの切身を砂糖と醤油を合せたものに20分位つけておきます。

フライパンに油を流し、かつを砂糖醤油から引き出したものに片栗粉をまぶしたものをに入れて焼きます。残っている砂糖醤油に同量の水を加え、鍋の中のかつおが焦げそうになったらこの汁をたし、鍋をゆり動かして乍ら両面をやきます。生臭みがある時は、鍋の中の煮汁に生姜汁を入れます (翁長君代)