

鰹のたたきと新タマネギ

2017/05/26

鰹のたたきは、醤油やポン酢で食べるほかに、マヨネーズ、ごまドレッシングなどもよく合います。

ちょっと実験的ですが、付属のタレ、マヨネーズ、ごまドレッシング、の3種類の味で食べ比べてみてください。

また、新タマネギは、みずみずしく、かつ、辛みが控えめなのが特徴です。

サラダなどにも使えますが、刺身の魚が少ないときに、スライスした新タマネギと合わせてサラダにすると、かさ増やしできます。

これ以外に、鰹のたたきの付け合わせとして酢の物を作ります。

シイタケとエノキのつくだ煮

そのままご飯の友として食べても良いが、わかめなどと和えて、酢を垂らすだけで、酢の物にも変身する。

材料

エノキダケ：1パック

シイタケ：1パック

しょう油：大さじ3

みりん：大さじ2

おろしショウガ：小さじ1／2（好みで）

1. シイタケは半円に切って、千切りにする
2. エノキダケは三等分する
3. 鍋にシイタケとほぐしたエノキダケを入れ、上から調味料をかける
4. しばらくおいて、少し水分が出てから火にかけ中火で加熱する
5. 全体に泡だったら弱火にして7分加熱する
6. 消毒したビンやジップロックコンテナに入れて、冷めたら冷蔵庫で保存する

鰹のたたきの3種タレ

材料（4人分）

鰹のたたき： 1冊

鰹のたたきのタレ： 適量

ごまドレッシング： 適量

マヨネーズ： 適量

1. 鰹のたたきを適当な大きさに切る
（1／2冊を6切れに切る）
2. タレやマヨネーズ、ドレッシングをそれぞれ別の皿に用意する

鰹のたたきと新タマネギのサラダ

刺身がちょっと足りないときに、新タマネギをスライスしたものでかさ増やし。タマネギの辛みが気になるようなら、少し水にさらせば良い。

材料（2人分）

鰹のたたき： 1／4 冊
新タマネギ： 1／4 個
マヨネーズ： 大さじ1
しょう油： 大さじ1
こしょう： 少々

1. マヨネーズとしょう油、こしょうをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る
2. タマネギは繊維を切るようにスライスする（断面が円形になるように切る）
辛いようならしばらく水にさらす
3. 鰹のたたきは、5mmのサイコロに切る
4. タマネギと鰹のたたきをドレッシングで和える

味噌汁

あっさりした新タマネギと、彩りにわかめを。

材料（2人分）

タマネギ： 1／4 玉
出汁のもと： 300 mL分
味噌： 大さじ2
塩蔵わかめ： 10 g

1. わかめは水で戻して、一口大に切る
2. タマネギは繊維に沿って切る
3. 油揚げは縦半分に切って5 mm幅の千切りにする
4. 沸騰した水300 mLに、出汁のもととタマネギを入れ、7分煮る
5. いったん火を消してわかめを入れ、味噌を溶かして一煮立ちさせる

わかめの簡単酢の物

戻した塩蔵わかめと、シイタケとエノキのつくだ煮で、簡単酢の物。

材料（2人分）

塩蔵わかめ： 30 g
シイタケとエノキのつくだ煮： 大さじ4
酢： 小さじ2

1. わかめは水で戻す
2. 戻したわかめは一口大に切り、適当に水を絞って器に盛る
3. シイタケとエノキのつくだ煮を乗せ、酢をかける
4. 食べるときによくかきまぜる