

はるちゃんの志摩ごはん～管理栄養士コラボ企画第1弾～ レモン香る！さっぱりかつおの竜田揚げ

材 料 (2人分)

かつお……………160g
大葉……………5枚
しめじ……………60g
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
レモン……………1/4個
★しょうゆ……………小さじ2
★酒……………小さじ2
★みりん……………小さじ2
★おろししょうが……………小さじ2
★おろしにんにく……………小さじ1/2

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
229kcal	21.5g	10.7g	12.0g	1.1g



かつおの旬は春・秋の年2回。秋は戻り鰹といい、9～11月頃に旬を迎えます。
大葉の風味とレモン汁を絞ってかけることで、薄味でもおいしく食べられます。
秋が旬のきのこも一緒にあけることで、うまみ・食べ応えが増します。

下準備

- 大葉は縦半分に切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- かつおは、1cmくらいの厚さに切り、臭み抜きのため酢水（水200ml、酢小さじ2）に5分程度浸けた後、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。

作り方

- ①ポリ袋にかつおと★を入れ、袋の上から軽く揉んで★を全体になじませる。
冷蔵庫で30分以上置いておき、味をなじませる。
- ②フライパンに深さ2cmくらいの油を熱し、しめじに片栗粉をまぶして、きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ③大葉の上に①のかつおを置いて、くるりと大葉を巻き付け、片栗粉をまぶして、②のフライパンで両面がきつね色になるまで揚げ焼きする。
- ④お皿に盛り付けて、くし切りにしたレモンを添える。食べるときにレモンを絞ってかける。

レシピのポイント



- 酢水につけることで、かつおの臭みが軽減！
- ポリ袋に入れてかつおに調味液をもみ込むことで、少ない調味料でも味が全体になじみやすくなります。