

# カツオのガーリックたたき

フードコーディネーター・料理研究家 宮本千夏  
(七九〇字)

profile

みやもとちなつ 一九七五年生まれ。調理師専門学校卒業後、六年間、都内フランス料理店、ホテル、総菜カフェなどで料理とパティシエの修業を積み、その後、五年間、CFのフードコーディネーターアシスタントを兼ねて大手食品メーカーでメニュー提案、商品開発業務に携わる。二〇〇五年からフリーとして活躍中。

カツオには旬が二回あります。春に出回る「初カツオ」、こちらは小ぶりで身が締まり、みずみずしくてさっぱりとした味わいがあります。そしてこの時期楽しめるのは「戻りカツオ」。餌をたっぷりと食べて戻ってくるので脂があり、濃厚な味わいのご飯がいくらでも進みそうです。

たたきで欠かせないのが、やはりニンニク風味です。これがあるなしでは雲泥の差なのですが、生のニンニクは相当な覚悟が必要です。ましてや年頃のお嬢さんがいるご家庭では食べもせず敬遠されるなんてことにもなりかねない……。そこでお勧めなのがカリカリガーリックです。ニンニクは油で揚げると香りも和らいで、香ばしさと甘味が残るのでとても食べやすくなります。

薬味をたっぷり添えればサラダ感覚でいただけます。時間を置いてマリネにすれば作り置きも可能。週末のごちそうにもピッタリです。

そしてこの見た目はどこから見ても男前。女性より男性が作る方がビシッと決まる気がしてなりません。デキる男なら作らにゃそんな、カツオのたたき。

## 作り方

1. 小鍋にみりんを入れ火にかける。わいたら火を止め、残りのAの材料を加えてそのまま冷ます。
2. ニンニク、玉ネギ、ミョウガは薄切りにする。カツオは塩、コショウを振っておく。
3. フライパンに油とニンニクを入れ、弱火にかけてニンニクがきつね色になるまで火にかける。小ざるに上げて油とニンニクを別にする。
4. フライパンに大きじ1の油を戻し中火でカツオを転がしながら表面だけ焼き、食べやすい大きさに切る。

5. バットに玉ネギを散らして切ったカツオを並べ、1の半量をかけて途中何度か返ししながら二分ほど置いて味をなじませる。
6. 5の汁気を切ってお皿に盛り付け、ミョウガ、ちぎったオオバ

バ、貝割れダイコンと3のニンニクをのせて、残りの1のタレをかける。味が薄いときは軽く全体に塩を振って調え、お好みでガーリックオイルをかけていただく。

## 【材料】 2~3人分

- カツオ(小ぶりの物) … 1冊
- 玉ネギ … 1/2個
- 油 … 大きじ2
- ニンニク … 1個
- 塩・コショウ … 各適量
- ミョウガ … 1本

- オオバ … 2枚
- 貝割れダイコン … 1/4パック
- みりん … 大きじ2
- 酢 … 大きじ1
- 薄口しょうゆ … 大きじ2
- だし汁 … 150cc
- 鷹の爪(輪切り) … 2~3個

