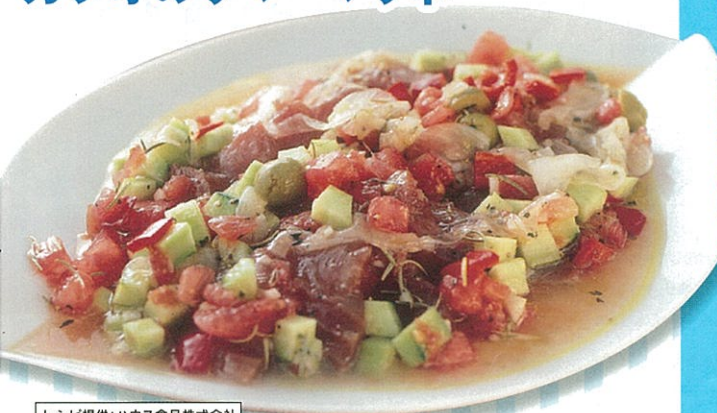


7月  
JULY

今月のお薦め!

# カツオ

## カツオのサマーマリネ



レシピ提供:ハウス食品株式会社

**新鮮なカツオの刺身をイタリアン風にアレンジ!**  
色鮮やかなキューブ状の野菜と酸味のある  
ドレッシングが食欲をそそります。

材料  
(4人分)

カツオ(刺身用).....	200g	★オリーブ油.....	100ml
トマト.....	1個	★ワインビネガー(白).....	50ml
玉ねぎ.....	1/2個	★レモン汁.....	大さじ1
キュウリ.....	1本	★香りソルト.....	大さじ1/2
パプリカ(赤).....	1個	(イタリアンハーブミックス)	
オリーブ.....	10個	★GABANあらびきブラックペパー	小さじ1
んにく.....	1かけ		

作り方

- ① トマトはへたを取って横2つに切り、種を除いて1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにして、塩小さじ1/4(分量外)を振ってもみ、しんなりしたら水洗いしてしぼる。キュウリは皮をむき、パプリカは種を除き、それぞれ1cmの角切りにする。
- ② にんにくは薄皮つきのまま、電子レンジ600Wで30秒(500Wで40秒)加熱し、薄皮を除いてみじん切りにする。
- ③ ★の材料と②を混ぜ合わせ、①の野菜とオリーブを加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④ カツオの刺身を器に盛り、③をかける。

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
水産の日  
宮城の水産物を食べよう!

宮城県気仙沼市魚市場は、23年連続で  
生鮮カツオの水揚げ量全国一位を誇っています。  
列島を回遊するカツオは、年に二度、三陸・金華山沖に來遊し、  
夏に北上する「初カツオ」は、身が引き締まりさっぱりとした味わい、  
秋に南下する「戻りカツオ」は、脂がのり濃厚な味わいとなります。  
二つの顔をもつカツオを、夏はヘルシーにお試しあれ。



第40回 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~

令和2年 9月26日(土)・27日(日)

むすび丸





## アナゴの酢の物

## 材 料(2人分)

焼きアナゴ	15cm
キュウリ	1本
塩	少々
すり胡麻	小さじ1
★醸造酢	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★みりん	小さじ1
★醤油	小さじ1
★塩	少々
★だし汁	小さじ1
★生姜汁	小さじ1/2



## 作り方

- ★の材料を鍋で一旦加熱してから冷ましておく。
- 焼きアナゴは1cm幅に切り、キュウリは薄切りにする。
- ②のキュウリに塩を振り、しんなりしたら水気を絞って、①の合わせ酢に浸す。
- ③に②の焼きアナゴを加えて馴染ませる。
- ④の水気を切って、器に盛り付け、すり胡麻を振る。  
※焼きアナゴが手に入らない時は、蒲焼きを洗って軽くあぶる。



## ウニのリゾット

## 材 料(2人分)

生ウニ	60g
特濃牛乳	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
米	1合
白ワイン	大さじ2
顆粒スープの素	小さじ1
バター	20g
醤油	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
刻み海苔	少々
セルフィーユ(イタリアンパセリでも可)	少々

## 作り方

- 米を研いで、通常より20%減らした水加減で炊いておく。
- 玉ねぎは微塵切りにし、スープの素は200mlのお湯で溶いておく。
- 生ウニはトッピング用に一部を残して、すり鉢でよく攪り、牛乳を加えて混ぜ合わせておく。
- フライパンで半量のバターを溶かし、②の玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ④に白ワイン、②のスープ、①のご飯を加え、5分ほど焦げ付かないように煮込む。
- ⑤に残りのバター・醤油・粉チーズと、④で攪りつぶしたウニを加えて、手早く掻き混ぜて火から下ろす。
- 皿に盛り付け、⑥で残した生ウニと刻み海苔を乗せ、セルフィーユを飾る。

