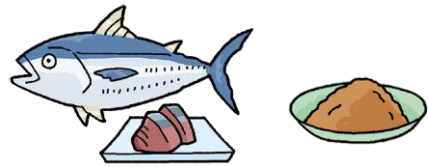


～5月の献立より～ かつおのごまみそがらめ（4人分）



【材料】

かつお	200g
しょうが	1かけ
酒	小さじ1
かたくり粉	適量
油	適量
赤みそ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2/3
水	大さじ1
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① かつおを1.5cmの角切りにする。しょうがは、すりおろす。
- ② かつおにしょうがのしぼり汁と酒で下味をつける。
- ③ ②のかつおにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 赤みそ、砂糖、みりん、水を合わせ、煮立たせてたれを作る。
- ⑤ ③のかつおを④のたれと白いりごまで和えて、できあがり。

初がつつおは春から初夏に水揚げされ、さっぱりとみずみずしい味が特ちょうです。
揚げてみそとからめることで、魚が苦手な人も食べやすくなるよう工夫をしています。