

# カツオの薬味サラダ **和**

## 豆知識

4月～6月の鰹は餌を求めて北上する「のぼり鰹」。「初鰹」とも呼ばれ、脂が少なくきれいな赤身とあっさりした味わいが魅力です！

## Point

**カツオのたたきでも  
美味しく作れます！**

## RECIPE

### 材料 2人分

生カツオ(柵) …… 1本  
ねぎ …… 1/2本  
かいわれ菜 …… 1パック  
大葉 …… 10枚  
みょうが …… 2本

**A** しょうがすりおろし …… 小さじ1/2  
**A** にんにくすりおろし …… 少々  
**A** ポン酢 …… 大さじ3  
**A** ごま油 …… 小さじ1  
**A** 白すりごま …… 小さじ2

### 作り方

- ① ねぎは4cmの長さに切り、千切りにする。かいわれ菜は根元を落とす。大葉、みょうがは千切りにする。  
ねぎ、かいわれ、大葉、みょうがを合わせ、水に3分ほどさらし、水気をよく絞る。
- ② カツオは5mm幅に切り、①と合わせる。
- ③ **A**を合わせる。
- ④ ②を器に盛り、食べる直前に**A**をかける。

