

時短! 戻り鰹のレアカツ洋



豆知識

夏場に北の海でたっぷりエサを食べ、秋口に南下する「戻り鰹」は、脂が乗った秋の味覚として有名。レアに揚げれば、サクサク&ジューシーな味わいに♪

Point

戻りカツオは直前まで冷蔵庫で冷やすことで、火の通り過ぎを防ぎます! 余熱でも火が通るので、揚げたらすぐに切りましょう♪

RECIPE

材料 2人分

カツオ刺身 …… 1冊	パン粉 …… 適量
塩 …… 小さじ1/2	サラダ油 …… 適量
こしょう …… 適量	レタス …… 1/4個
薄力粉 …… 小さじ2	ミニトマト …… 4個
溶き卵 …… 1個分	塩蔵わかめ …… 20g

作り方

- ① レタスは5mm幅の千切りにする。塩蔵わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 戻りカツオに塩、こしょうをまぶし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。フライパンにサラダ油を1cmほど入れ、中火で加熱する。
- ③ フライパンに戻りカツオを入れ、中火のまま、最初の面は1分間、残りの2つの面は30秒ずつ加熱し、取り出す。
- ④ 1cm幅に切り、レタス、ミニトマト、塩蔵わかめと共に器に盛る。

