

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

今の旬は鰹ぜよ！



鰹のたたき～コチュジャンソース～

鰹（刺身用） 1 冊
ねぎ 1 本

<ソース>

コチュジャン 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
おろし生姜 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

- ① ソースは鍋に材料を合わせ火にかけ、冷ます。
- ② かつおは金串3本を刺し、コンロで表面が香ばしくなるまで焼く。焼いたら氷水につけ冷ます。
(魚焼きグリルでも可能)
- ③ ②を一口大に切り、①のソース、小口切りにしたねぎをのせて出来上がり。



6/8（日）に、患者様にも鰹のたたきを
召し上がっていただきました。



鰹を細かく切ってねぎとソースを絡め、上から炒り
胡麻をかけるだけで、違う料理に見えます。余った
ら翌日にどうぞ♪（生ものなのでお早めに！）

初鰹の美味しい5月に、高知県中土佐町で年に一度開催される「かつお祭り」に行ってきました。

旬の鰹を薫焼きで味わう「本場薫焼き鰹のたたき」や刺身、鰹めし、鰹カレーなど、約2トンの鰹を使った
あらゆる鰹料理が楽しめる、地元でも有名なお祭りです。

鰹と言えば高知ですが、今年は不漁で美味しい鰹が出回らないそうです。そこで、いつもとは違う韓国風の味
付けで食べる「鰹のたたき」を提案させていただきました♪



管理栄養士

後藤祐子