

カツオのユッケ

材料(2人分)
 カツオ(刺身用)…1冊
 キュウリ…1本
 玉ねぎ…1/2個
 ミョウガ…1本
 シソの葉…2, 3枚
 卵黄…1個
 塩…少々
 こしょう…少々
 コチュジャン…大さじ1杯
 醤油…大さじ1杯
 みりん…大さじ1杯
 ゴマ油…大さじ1杯
 おろしショウガ…少々
 レモン汁…少々

A

作り方

1. カツオを5ミリ角に切り、軽く塩こしょうをふって冷蔵庫へ。
2. キュウリ、玉ねぎも5ミリ角に切る。玉ねぎは軽く水にさらす。
3. ミョウガをみじん切り、シソを細切りにする。
4. Aを混ぜタレを作る。
5. 盛りつけてAをかけ、卵黄をのせる。



塩こしょうはごく少量。

レシピ制作・料理・撮影・文
岡野朋之

うまいつまみを求めて世界をさまよい歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。



ペットボトルで型枠を作つて試してみた。このときは枠を外すときに崩れてしまつて失敗。輪を切つてテープで留めておくと外しやすい。

カツオ釣りは大海原でナブラを探すことからはじまる。小魚の群れが海面をバシャバシャ逃げ回つてゐる状態をナブラといつて、その下にはカツオなどの大魚がいることが多いからだ。船酔いと格闘しながら待つこと数時間、ついにナブラを見つけた船頭は全速で船を寄せる。ここからは忙しい。カツオがどんどん釣れるのだ。1匹を持つて帰れば満足なのだが、いくらでも釣れてしまう。



豪快にわらで焼く本場の土佐造り。

釣れすぎる釣りというのも飽きてしまうもので、さらにこれだけ釣れると食事もしばらく力尽きてしまう。しかしながら、ナブラが見つからずボウズになるよりずっといいし、獲れたての旨さは何ものにも代えがたい。また釣りに行きたいたいのだ。

カツオのユッケ



春が旬の北に向かうカツオは「上りカツオ」または「初カツオ」、

秋が旬の南に向かうカツオは「戻りカツオ」。

カツオは旬が年に2回あるからバリエが増えると便利です。

薬味たっぷりのカツオのたたきはおいしいけれど

「たたき」以外の食べ方、わからなかつたりしませんか。

こんな盛り付けのユッケなら、テンションも上がります！