

7月
JULY

今月のお薦め！ カツオ

カツオのサマーマリネ



レシピ提供:ハウス食品株式会社

新鮮なカツオの刺身をイタリアン風にアレンジ!
色鮮やかなキューブ状の野菜と酸味のある
ドレッシングが食欲をそそります。

材料
(4人分)

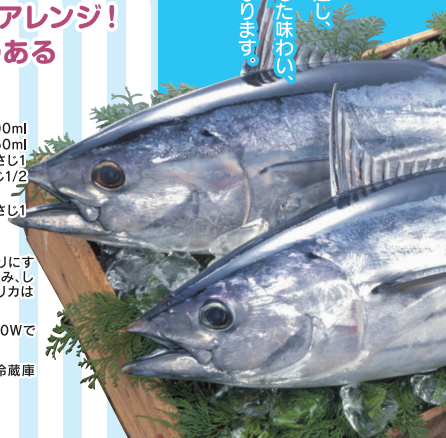
カツオ(刺身用).....	200g	★オリーブ油.....	100ml
トマト.....	1個	★ワインビネガー(白).....	50ml
玉ねぎ.....	1/2個	★レモン汁.....	大さじ1
キュウリ.....	1本	★香りソルト.....	大さじ1/2
パプリカ(赤).....	1個		(イタリアンハーブミックス)
オリーブ.....	10個	★GABANあらびきブラックペパー	小さじ1
にんにく.....	1かけ		

作り方

- ① トマトはへたを取って横2つに切り、種を除いて1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにして、塩小さじ1/4(分量外)を振ってもみ、しんなりしたら水洗いしてしぼる。キュウリは皮をむき、パプリカは種を除き、それぞれ1cmの角切りにする。
- ② にんにくは薄皮つきのまま、電子レンジ600Wで30秒(500Wで40秒)加熱し、薄皮を除いてみじん切りにする。
- ③ ★の材料と②を混ぜ合わせ、①の野菜とオリーブを加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④ カツオの刺身を器に盛り、③をかける。

毎月第3水曜日
みやぎ
水産の日
宮城の水産物は負れず!

宮城県の気仙沼市魚市場は、23年連続で生鮮カツオの水揚げ量全国一位を誇っています。列島を回遊するカツオは、年に二度、三陸・金華山沖に來遊し、夏に北上する「初カツオ」は、身が引き締まりさっぱりとした味わい、秋に南下する「戻りカツオ」は、脂がのり濃厚な味わいとなります。二つの顔をもつカツオを、夏はヘルシーにお試しあれ。



第40回

全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~ 食材王国みやぎ大会 ~

令和2年 9月26日(土)・27日(日)

もすび丸

