

かつおのたたき 韓国風ピリ辛丼

🕒 調理時間: 20分

ナイアシン<1日の摂取量 クリア>

🌿 材料 (2人分)



米	1カップ
かつお	200g
塩	少々
ごま油	適量
白菜キムチ	70g
長ねぎ	1/4本
青じそ	4枚
水(炊飯用)	240cc
すりごま	大さじ1/2
もみのり	適量

【A】

赤みそ	20g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

🌿 作り方

- ごはんを炊く。米は洗ってザルに上げ30分置く。
鍋に米と水240ccを入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がり、ベーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱し、火を止めて5~10分蒸らす。
- かつおは両面にうすく塩をあてて、しばらく置く。(約10分)
表面についた水分をキッチンペーパーでふきとり、ごま油を全体になじませる。
- 白菜キムチは小さめのざく切りにする。長ねぎ、青じそは細切りにして水にさらし、ザルにとって水気を切っておく。【A】を合わせる。
- フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ごま油をなじませたかつおを皮の方から入れて、かつお全体に焼き色をつける。
- 4のかつおの全体の面が焼き色がつけば取り出す。冷めたら、食べやすい大きさに切り、【A】にからませる。
- ご飯を器に盛りつけ、上に白菜キムチ、かつおのたたき、長ねぎ、青じそ、すりごま、もみのりの順に彩りよく盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆かつおはたたきなので、中はレアの状態に仕上げる。
- ◆かつおはクッキングシートを使って焼くと皮がひっつきにくく、きれいに焼くことができる。