

鰹の南蛮だれ～サラダ仕立て～

●材料 2人分

鰹（刺身用）	200g
ナス	1本
レタス	2枚（やや小さめ）
※今回はサニーレタスとロメインレタス使用	
ニンニク	1個
長ネギ	1/4本

【タレ】

しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
いりごま（白）	大さじ1



●作り方

- 1 タレはボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- 2 ナスは半分の長さに切ってから2つ割に切ってサッと水を全体にかけて、切った断面を下向きに皿に並べてラップをして600Wのレンジに1分半から2分程かける。ラップをはずして粗熱が取れたらフォークで2～3等分に割く。
- 3 レタスは一口大に切り、長ねぎは千切りにし、水に10分程さらし水けを切っておく。ニンニクはスライスしておく。
- 4 1のタレに2のナスを入れてサッと混ぜてレタスの上に盛りつけ、カツオもタレにサッとくぐらせてから盛り付ける。スライスしたスニンニクを散らし白髪ねぎをのせ、残りのタレを回しかける。

初かつお（のぼり鰹）

江戸時代に「目に青葉 山ほととぎす 初かつお」と詠まれ俳句は有名ですね。

新緑の5月になると伊豆・鎌倉沖で捕れ始め、初物を好んだ江戸っ子が争って買い求めたと言われます。鰹は南の暖海にすむ魚ですが、回遊性で春になると暖流（黒潮）にのって太平洋岸を北上し、関東近海に現れます。これを「のぼり鰹」といい、9月下旬から10月頃に水温が低下して南下する鰹は「戻り鰹」と呼ばれ、こちら脂がのって美味です。

今が旬の初鰹は、脂身よりも赤身が多く、サッパリとしたみずみずしい味わいが特徴です。

表面をサッと炙ったタタキは、爽やかな風味でカルパッチョなどにも合います♪