

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2019.6
第64回
担当:右手

第64回のテーマ「梅雨の時期のさっぱりレシピ」

6月に入り、ジメジメと蒸し暑い梅雨の時期がやってきますね。
今回は旬のカツオとなすを使った、さっぱりとしたレシピをご紹介します。

カツオとなすの梅煮



材料(2人分)

- | | |
|-------------------------|------------|
| ・カツオ 160g
(切り身約10枚分) | ・水 100cc |
| ・なす 1/2本(60g) | ・酒 100cc |
| ・梅干し 2粒(10g) | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・大葉 2枚 | ・みりん 大さじ1 |
| | ・砂糖 小さじ1 |



作り方

調理時間:約25分



- ① カツオは約3cm幅の厚さにスライスする。
- ② なすは約2cm幅の半月切りにする。
- ③ 梅干しは種を抜き、包丁でたたいて細かくする。
- ④ 大葉は干切りにする。
- ⑤ 鍋にAの材料を全て入れ、よく混ぜて中火にかける。
- ⑥ 少し沸いてきたら①、②、③を入れてアルミホイルで落とし蓋をして弱火で10分程度煮る。
- ⑦ なすが柔らかくなったらカツオとなすを皿に盛り、④の大葉をのせて完成。

栄養成分(1人分)

エネルギー:191kcal
たんぱく質:22.0g
脂質:0.5g
炭水化物:12.7g
食塩相当量:1.8g

温かい状態も良いですが、冷やして食べても更にさっぱりと食べられます♪

★管理栄養士のワンポイントアドバイス★

カツオには初夏と冬の2度旬があります。

初夏のカツオは「初鯉」と呼ばれ、冬の「戻り鯉」に比べてさっぱりとした味わいが特徴です。

また、カツオに含まれるビタミンB群、梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復に関係する成分なので、体力が奪われがちなこの季節に特におすすめです。