

近海かつおを使った簡単レシピ「かつおめし」(関東地方:静岡県)

御前崎は、かつお漁の盛んな静岡県内でも有数の近海かつお水揚量を誇る漁港で、春から夏にかけてかつお漁の最盛期を迎えます。

秋に出回る戻りがつおに比べ、初がつおは脂が少なくさっぱりした味わいです。

今回は、風味豊かな混ぜご飯を紹介します。魚を使った混ぜご飯なのに、生臭さがなく、冷めてもおいしく食べられます。新鮮なかつおを使うことがポイントです。



作りかた

- ① お米をといで、ザルにあげて15分ほどおく。
- ② ①のお米に水と【A】の調味料を合わせ、さくら飯※を炊く。
- ③ かつおを6~8mm くらいのさいの目に切り、1個ずつ、くつつかないように熱湯に入れてゆで、浮いたあくをきれいに取り。ゆであがったら、ザルにあげて水気を切る。
- ④ ③のかつおと、千切りにしたしょうが、【B】の調味料を鍋に入れて中火で煮込み、汁が少し残る程度で火を止める。(汁がなくなったら、水を少し入れて煮る)
- ⑤ ②と④を、熱いうちに混ぜ合わせる。
- ⑥ お椀に盛りつけ、お好みでのりをちぎってのせて出来上がり！
※さくら飯: 具のない醤油風味の炊き込みご飯。

材料(4人分)

米	2合(300g)
水	米の体積の1.1倍 (約400cc)
【A】	
酒	大さじ2
塩	少々
醤油	大さじ1/2
かつお	80g
しょうが	40g
【B】	
薄口醤油	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ2

かつお①

日本近海で捕れる「近海かつお」は、2月頃エサのイワシなどを追って黒潮にのり、九州沖から北海道まで北上します。そして9月頃、水温が下がってくるとUターンし南下します。北上するかつおが「初がつお」、南下するかつおが「戻りがつお」で、旬が1年に2回あります。

御前崎は駿河湾の西側先端にあり、その沖合は昔から黒潮に乗ってやってくるかつお、まぐろの好漁場として知られています。中でも、「近海かつお」は、獲れたその日のうちに市場に水揚げされるなど、恵まれた立地条件から鮮度もよく、市場でも高い評価を受けています。



編集協力: 静岡農政事務所