

新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子



## カツオのソテー・ バルサミコ風味

1食当たり  
約127kcal

### point

うま味たっぷりのカツオをサッと焼き、フレッシュなバルサミコソースとお魚の味を引き立てるハーブを添える、いつもと一味違うカツオ料理です。お好みでソースにニンニクを加えても美味です。

### 材 料 (3人分)

刺し身用生カツオ	1さく	こしょう	適量
キウイ	1個	白ワインか酒	小さじ2
ミニトマト	4個	バルサミコ酢	大さじ1
レモン汁	小さじ2	EVオリーブ油	小さじ1
塩	適量	ハーブ (チャイブやディル)	少々

### 作 り 方

- (1) カツオは水気を拭き取り、1.5cm厚さに切り、白ワイン・塩・こしょうを振る。
- (2) キウイとミニトマトは5mm程度に切り、バルサミコ酢・レモン汁・塩・こしょう・EVオリーブ油を合わせた中に入れる。
- (3) フライパンにEVオリーブ油(分量外)を少々熱し、カツオの水気を取り両面1分弱ずつ焼く。
- (4) 器に盛り付け(2)のソースを掛けハーブを添える。

## 夏ミカンと 季節野菜のサラダ

1食当たり  
約172kcal

### 材 料 (2人分)

夏ミカンなど	1個	ドレッシング	
カブ	2個	白ワインビネガー	大さじ1
セロリ	1/2本	赤梅酢	小さじ2
スナップエンドウ	4本	EVオリーブ油	小さじ1
ニンジン (小)	1本	塩	適量
大葉	4枚	こしょう	適量

### 作 り 方

- (1) 夏ミカンとカブは皮をむき、セロリは筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- (2) 大葉は太千切りにする。
- (3) スナップエンドウは筋を取り、ニンジンは薄切りにし、塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでる。
- (4) (1)(2)(3)を器に盛り付け、ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、食べる直前に掛ける。



### point

夏ミカンや甘夏などの甘酸っぱさが、この時期にピッタリなサラダです。梅酢は梅干しを作るときに自然にできるもので、クエン酸・リンゴ酸・ポリフェノールなどを含む便利な調味料です。