

# 秋

## 揚げカツオの香味だれかけ



### 材料 (4人分)

カツオ	320g	
しょうが絞り汁	大さじ1	
酒	大さじ3	
しょうが	1かけ	
白ねぎ	1/2本	
A	白ごま	大さじ1と1/2
	濃口しょうゆ	大さじ4と1/2
	酢	大さじ4と1/2
	砂糖	大さじ2
片栗粉	少々	
揚げ油	適量	

### 【作り方】

- ① カツオは一口大のそぎ切りにし、しょうがの絞り汁、酒をふり、10分ほど置く。
- ② しょうがは皮をむいてせん切りにし、白ねぎはみじん切りにする。しょうがの半量とAをあわせ、タレを作っておく。
- ③ カツオの水気を軽くふきとり、片栗粉を全体にまぶし、170℃の揚げ油で色よく揚げる。
- ④ カツオを皿に盛り、熱いうちに②のたれをまわしかけ、残しておいたしょうがを散らす。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	251kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	10.7g
カルシウム	57mg
塩分	3.0g

漁協(愛南)の声

\*\*\*\*\*



カツオ

### 使用している愛南産の農水産物

本町の深浦漁港は、四国一のカツオの水揚げ量を誇っています。カツオは、血合の部分には多くの栄養が含まれており、栄養価の高さはレバー並みといわれています。



愛南のカツオはびやびやで、鮮度抜群！  
2度の旬も楽しんで下さい。