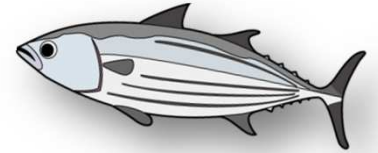


# 旬

# bonito 鰹



春の初カツオ 秋の戻りカツオ 二回の旬がある。  
初カツオは脂肪が少なく、戻りカツオは脂がのっているという特徴がある。

## 「かつおのたたき」はこうして生まれた

由来は様々ですがその一つに、  
土佐藩主・山内一豊が贅沢を禁じると共に食中毒防止のため生食を禁じたそうです。とある漁師が表面だけ焼いて「焼き魚」として食べたところ美味しかったのが始まり。

## かつおのたたきが残ったら...

### ★かつおのムニエル

カツオに小麦粉をつけ、バターと油を熱したフライパンで両面焼く。  
【材料】 しめじ・えのき・椎茸各10gを炒めてムニエルにのせ  
ポン酢(小さじ2)をかける

### ★ピーマンのカツオ詰め

カツオを粗みじん切にし、万能ねぎ(好みで大葉でも可)、おろし生姜片栗粉、酒、こしょうを混ぜる。  
縦半分に切ったピーマンに小麦粉をまぶし、カツオの種を詰める。  
フライパンで焼いて皿に盛る。

【ソース】 ケチャップ(大さじ1) 酢(小さじ1) 練り辛子(適宜)を混ぜる

この他「酢豚の豚肉の代わりに入れる」や「照り焼き」「生姜焼き」も美味しい

## カツオの栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (mg)
初カツオ	114	25.8	0.5	430	280	72.2
戻りカツオ	165	25	6.2	380	260	67.3