

レシピ名：かつおの茶づけ（漁師メシ）

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
かつお	1筋	しょうゆ	お好み
しょうが	10g（1かけ）	味の素	少々
青じそ	1～2枚	ごはん	120g

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①生かつおを包丁でたたく（細かすぎではダメ）
- ②しょうがをすりおろして、水分を軽くしぼる
- ③ネギ、しょうがを混ぜてさらにたたく（軽く）
青じそをちらす
- ④ごはんの上にタネをのせ、味の素を少々かける
- ⑤熱湯をそそぐ
- ⑥おしょうゆをかける（味をみながら足す）

調理のポイント・コツ

- ・ねぎ、しょうがはたっぷり
- ・熱湯を注ぐ。そうでないとかつおが半生になりおいしくない

レシピの生い立ち・コンセプト

おばあちゃんが雄勝出身で昔からよく食べていたそうです。
食欲がないときに、身体も心もぽかぽか温まる簡単レシピです。

料理イメージ

