

カツオで代表的な食べ方といえば、
やっぱりタタキですね♥
たっぷりの野菜の上のっけ盛り
すると、サラダ感覚で食べられます
よね。



タタキによく使われる玉ねぎやニンニクには、硫化アリルが含まれ、ビタミンB1の吸収を促します。
味だけでなく、栄養面でも良い取り合わせなのです!!

かつおのユッケ風ごはん

を Let's Cooking!!

<材料>

カツオ(刺身用) ... 150g
ごはん ... 茶碗2強~3膳
すし酢 ... お好み
大葉 ... 3枚
白ごま ... 適量
卵黄 ... 2個分

<合わせ調味料>

長ネギ(みじん切り) ... 10cm くらい分
青ネギ(小口切り) ... 1~2本分
ニンニク(すりおろし) ... 1/2かけ
コチュジャン ... 小さじ1~1 1/2
醤油 ... 小さじ1
味噌 ... 小さじ1
砂糖 ... 小さじ1
みりん ... 小さじ1/2
ごま油 ... 大さじ1/2

<作り方>

- ① カツオは3mm 角くらいに軽くたたくような感じで切る。
- ② ボールに<合わせ調味料>を混ぜ合わせ、①のカツオを入れて和える。
- ③ ご飯にすし酢を入れ、細かく切った大葉と白ごまを入れ混ぜる。
- ④ お皿に③のご飯を盛り、②のカツオのユッケをのせ、真ん中に卵黄をのせて出来上がり!!

卵黄をのせずに、温かいご飯にユッケをのせて、だし汁をかければ、お茶漬けに♥冷たいだし汁でもおいしいよ♪

<だし汁>
カツオだしに、塩・醤油・砂糖少々で味付け

阿賀店 先尾



最後までご愛読、
ありがとうございました。

なんと、今月号からビューティー情報誌が、
カラー印刷になりました♪
より見やすく、より分かりやすく作っていき
たいと思います。

学校が夏休みに入り、家族でお出かけするこ
とも増えてきますよね。

私も毎年キャンプに行ってバーベキューを
して、お酒を飲んで休日をエンジョイしていま
す。子供たちと遊んでいるともうヘトヘトです
が…。(/Д;) 蒸し暑い日が続きますが、みな
さんも休日を楽しんでくださいね★

さて、4月からマリン薬局のホームページが
新しくなり、過去のビューティー情報誌も見れ
るようになっていきます。いつでも見ていただ
けますので、ぜひご覧ください。

マリン薬局 で検索してみてくださいね♪

ではまた次回お会いしましょう(∩0∩)/
広中央店 岡家