

◎ カツオと筍の木の芽パン粉焼き 木の芽一ゼ ◎

2023年4月のレシピ④
 レシピ提供：シトロン ヨーコ先

カツオと筍は出会いもの。ぜひこの時期楽しんでいただきたい組み合わせです。
 少し手をかけてレストランのように仕上げるお料理好きの方のためのレシピです。その分おいしいので是非チャレンジを！

■材料（2人分）

カツオ刺身用サク	
筍	50g
Aドライパン粉	3g
A木の芽(地芽)	3g
卵白	1個分
塩	小さじ1/4
油	小さじ2
【木の芽一ゼ】	
B木の芽(地芽)	3g
Bパルミジャーノレッジャーノ 削り	3g
Bエキストラバージンオリーブオイル	大さじ2
B塩	適量
フルーツマト	1個
Cバルサミコ酢	小さじ1/2
Cエキストラバージンオリーブオイル	小さじ1/2
C塩	適量
仕上げ用 木の芽	数枚
エキストラバージンオリーブオイル	適量
塩	適量



1 カツオは前面に塩をふる。10分置きキッチンペーパーで水気を吸い取る。筍は串切りにする。

卵白をとく。Aをフードプロセッサーか、すり鉢で細かく均一にする。(木の芽パン粉)①のカツオに卵白→木の芽パン粉の順につける。筍は1面のみ卵白→木の芽パン粉の順につける。フライパンに油をしき、中火と弱火の間で焼く。カツオは下5ミリ色がかわったら面を替え全面焼く。すぐに冷凍庫で10分冷やす。筍は木の芽パン粉をつけている面のみ焼いて取り出す。



3 トマトは串切りにし、Bを混ぜたマリネ液につけて冷蔵庫に入れる。

4 Cをフードプロセッサーかすり鉢で滑らかになるまで攪拌する。ソースなので塩味はしっかり目に整える。

5 カツオを1センチ幅に切る。皿にカツオ・焼き筍・トマトマリネをのせ、木の芽一ゼソースをカツオの近くに添える。カツオの中心部に塩を少しふる。好みで木の芽・パルミジャーノレッジャーノをちらす。

■木の芽一ゼ・・・バジルで作るジェノベーゼソースを日本の春のハーブ木の芽で作ったソースです。

