



Genovese of bonito

カツオの和風ジェノベーゼ



材料(4人分)

- (A)
- 大葉 30g
 - EXVオリーブオイル 100g
 - すりごま 10g
 - ニンニク 大1片
 - 塩 小さじ1/2



カツオのたたきのサク 320g
塩 3.2g(カツオの重量の1%)

4



1のカツオのたたきのペーパーを外し、5~7mmの厚さにスライスする。

3



2の処理をした(A)をミキサーまたはハンドブレンダーでペースト状にする。

2



大葉は軸をとり、ニンニクは皮を剥いて縦半分に切ってから、芽を取り除いてスライスにする。

1



カツオのたたきのサクは、塩3.2gを皮目以外にすり込み、キッチンペーパーで巻いて冷蔵庫で15分~おいておく。

爽やかな大葉をたっぷり使った和風ジェノヴァソースで、カツオのたたきを軽くマリネしました。火を使わないので、暑い時のおもてなしにもオススメです。白ワインや日本酒にもよく合います。醤油やポン酢を使わないので、塩分も抑えられます。

point!



赤身の変色が気になるなら

カツオに塩しておくことで余分な臭みが抜け、身もしまります。工程5でしっかり揉み込んだ方がおいしいのですが、すぐに変色するので、カツオの色を優先したい方は、カツオをお皿に盛り付けてから、ソースをたっぷり上からかけてください。

ジェノヴァソースはこんな食材にも

生の魚介類、焼いた魚介や鶏肉にもよく合います。



5



ポリ袋に3を入れ、4のカツオを加えて全体を優しく揉み込んで器に盛り付け、ソースを添える。