かつおのたたきサラダ

材料	(2人分)
かつお	1さく
塩、こしょう	各少々
きゅうり	1本
みょうが	2個
玉ねぎ	1/2個
青じそ	2枚
(たれ)	
しょうがのすりおろし	1/2かけ分
ポン酢	100ml

作り方

1. かつおは塩、こしょうを表面にすりこむ。
2. 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して(1)のかつおを入れ、(上火、下火強)で3分ほど焼く。氷水にとって冷やし、水けをふいて1cm幅に切る。
3. きゅうり、みょうがはせん切りにし、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水けをふく。青じそはちぎる。
4. 器に玉ねぎを敷いてかつおのたたきを盛り、青じそを散らしてきゅうり、みょうがを添える。たれの材料を混ぜてかつおにかける。

限りなくレアに焼いたかつおに、たっぷり野菜を添えました。パンチのある日本酒や焼酎と好相性の酒肴です。

グリルは中央よりも両端のほうが火力が強いため、端において様子を見ながら焼きましょう。

監修 井澤由美子