

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®

旬のカツオをムダなくおいしく！

高知ならではの旬の食材で

エコライフな「エコうまレシピ®」を楽しもう！

※「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素®の登録商標です。

今日、6月5日は世界環境デーです。私たちが環境に優しい取り組みとしてできることはさまざまですが、旬の食材をできるかぎりムダなく調理することも、エコにつながります。

その中でもカツオは、高知県民に最も親しまれている食材の一つ。昔からあらゆる部位を余すことなく調理して食べ、独特のカツオ食文化を育んできました。また、カツオの赤身にはタンパク質、アラにはアミノ酸や数種類のミネラルが含まれるなど、部位によって異なる栄養素を摂取できます。

短時間でもカツオのうまさを引き出す、「丸鶏がらスープ」を上手に使い、薄味で旬の「エコうまレシピ」を作ってみましょう。



〈管理栄養士〉高知割烹学校 校長 高橋 本さん



高知の旬の食材 **カツオ**



赤身 刺身やたたき

旬の食材、カツオ料理の中でも人気のメニュー



中骨 タケノコのアラ煮

美味しい出汁が出る中骨を煮物に活用します



アラ 汁物

ヒレや頭、尾に付いた身も汁物にしてムダなくおいしく

イチ押し

空揚げカツオと彩り野菜の中華風あんかけ



赤身

家での宴会が多い高知ではカツオの刺身やたたきが余りがちです。アイデア次第で食欲そそる一品に。

「エコうまレシピ」とは？

味の素®は、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単にできるから、毎日地球に優しい、そしておいしい。みんなが「エコうまレシピ」をはじめましょう。

- 3つのポイント
- 旬の食材を選ぼう！
- 食材をムダなく活用！
- 手際よく、簡単に！

【材料】4人分

- カツオ切身 …………… 300g
- ピーマン、カラーピーマン、パプリカ、ナス、シントウなど …… 合わせて300g
- ショウガ …………… 20g
- 米粉 …………… 適量
- サラダ油 …………… 適量
- 塩、コショウ …………… 各少々

- 中華風あん
- 水 …………… 150ml
- 米粉 …………… 大さじ 2/3
- オイスターソース …… 大さじ 2/3
- しょうゆ …………… 大さじ 2/3
- 砂糖 …………… 大さじ 1/2
- 酢 …………… 大さじ 1/2
- 味の素®丸鶏がらスープ …… 小さじ 1

【作り方】

- カツオの身は薄めに切ります。ピーマン、パプリカは縦に切って、種の部分を取り、斜め1cm幅に、ナスも同じく縦に切って、斜め1cm幅に切ります。シントウは切り込みを少し入れ、ショウガは薄切りにします。
- カツオは塩、コショウをして米粉をはたき付けます。やや多めのサラダ油をフライパンで熱して、さっと色よく焼いて取り出します。
- フライパンの余分な油を切り、野菜を加えて1分ほど炒めます。
- 中華風あんの方法を合わせてフライパンに注ぎ、2分間煮立てて、カツオを再度入れて素早くあんに絡めたら皿に盛りつけてできあがり。



今回使用したのは **コチラ!** 丸鶏(鶏肉とがら)をじっくり煮出した本格的な鶏がらスープの素です。鶏だしの鍋や炒めものなど様々な料理をおいしくします。

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています! [エコうまレシピ](#) [検索](#)

全国でも有数の消費量を誇る高知県。それだけに地域ごと、家庭ごとにさまざまなカツオ料理がつけられています。使う場所も赤身からアラ、内臓などさまざま。まさに高知県ならではのエコな食材です。

丸ごとオ・イ・シ・イ!