

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

カツオ
調理時間：約 15 分間

カツオのハラスのハンバーグ



ここが👍

脂肪の多いハラスの骨を取り除き、ハンバーグに仕上げました。食べ盛りの子供や、魚嫌いの方も、抵抗なく、沢山頂くことのできるメニューです。

材 料（2人前）

カツオハラス（大）	3切	ショウガ	適量
玉子	1個	ゴマ油	適量
大葉	6枚	醤油	大さじ2杯

1. ハラスの骨を手で抜き取り、皮ごとみじん切りにします。



2. 身をボウルに移し、おろし生姜、玉子、醤油を加えて混ぜます（好みでタマネギ、長ネギのみじん切りを加えても美味しいと思います。）。



3. ゴマ油（サラダ油でも良い）で両面をこんがり焼き上げれば完成。大葉で包んで食べても美味しいです。



【ひとくちメモ】

那珂湊とカツオ

那珂湊漁港は県内最大のカツオの水揚げ港です。本県沖はカツオの回遊経路となっており、4、5月の上りカツオ（北上回遊群）と7～10月の北上滞留群と南下回遊群（戻りカツオ）の漁場が形成されます。オイルショック等により那珂湊地区のカツオ船は激減しましたが、カツオ水揚げ基地としての那珂湊の知名度は高く、漁協の廻船誘致活動もあって、現在もカツオ船が入港、水揚げし、活気を呈しています。

