

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

カツオ  
調理時間：各約 15 分間

## カツオの肝煮&肝焼き



ここが👍

鳥や豚の肝にまさるとも劣らないカツオの肝，心臓を絶品の肴にしました。飲み過ぎ注意です。

### 材 料（2人前）

カツオの肝，心臓	2~3尾分	シヨウガ	適量
黒コショウ	少量	醤油	適量
砂糖	小さじ1杯	酒	1/3カップ
ミリン	少量	塩	少量

1. カツオの肝，心臓を水洗いし，酒，シヨウガ，醤油，砂糖，ミリンを入れ，落とし蓋をして煮ます。



2. 煮汁が焦げ付く直前まで煮詰め，熱いうちに器に移します。こうすることで，少ない調味料でコクと照りのある仕上がりになります。



3. カツオの肝、心臓を金串に刺し、塩、黒コショウを振ってグリルで焼き、香ばしく焼き上がったら完成。両面焼グリルで中火で9分程度ですが、様子を見ながら調整してください。



#### 【ひとくちメモ】

##### 那珂湊の弓道カツオ大会

那珂湊は茨城を代表するカツオの水揚げ基地で、カツオは古くから地域になじみの深い魚として親しまれてきました。こうしたことから、毎年6月に開催されるひたちなか市の弓道大会では、賞品としてカツオが用意され、多数の参加者を喜ばせています。

競技は通常の個人・団体戦が行われた後、カツオの絵的に付け替えられ、カツオを射抜くと引換券が配られ、カツオ1本と交換してくれます。密集したカツオ的ですが、矢が隙間に刺さることも多く、会場は大いに盛り上がります。

第31回大会となる平成28年はカツオが不漁で、賞品が変更になるのではと心配されましたが、地元の廻船問屋カクダイ水産さんが頑張って手配して頂いたお陰で、2kg前後の活きのいいカツオが何と参加者全員に提供されました。

