

## かつおのたたきサラダ



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。

### 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。

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。