

高知駐屯地ご当地グルメ

「かつおたたき」

～ 高知県代表の郷土料理 ～

PRポイント

高知と言えば、やっぱりかつおのたたき！あぶった皮の歯応えと赤身の旨味が絶妙なハーモニーを奏でます。にんにくや玉葱をたっぷり添えてお召し上がりください。

栄養ポイント

カツオは低カロリーで高たんぱく。また、鉄を多く含むため、貧血対策にもおすすめです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

かつおたたき	100g
玉葱	40g
にんにく	5g
ねぎ	5g
大葉	1枚
【たたきのタレ】	
酢	9g
醤油	6g
ゆず果汁	0.3g
たまり醤油	0.3g
料理酒	1.5g
みりん	1.5g
だし	0.3g

高知特産品「ゆず」について
爽やかで香り高い柑橘の柚子は、高知県の家庭では、とてもポピュラーな食材です。
日本一の生産を誇り、果汁は果実酢、皮は薬味と色々な使用用途があります。

かつおたたきししび



作り方

- 1 玉葱をスライスして水にさらし、水気をきっておく。
- 2 にんにくはスライス、ねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- 3 かつおたたきは、1cm幅にスライスする
- 4 皿に1を盛り、かつおを盛りつける。
- 5 ねぎ、にんにくを盛りつける。
- 6 オリジナルの特性タシをかける。

【炭焼き鰹のたたき】

土佐伝統の焼き方。炭の炎で、鰹の表面だけ瞬時に焼き上げる方法で、鰹の生臭さを消し、旨味を引き立てています。