旬のごちそう

シャキシャキ甘い「新たまねぎ」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 佐野いずみさん

3月から5月頃の春限定でしか食べられない新たまねぎは、甘みが多くみずみずしいのが特徴です。辛みが少ないので、そのままサラダやソースなどにして生で美味しく食べられます。 あまり日持ちがしないので、購入したら2~3日で食べきるようにしましょう。

レシピ カツオのカルパッチョ

【材料2人分】

カツオのたたき 8切れ

新たまねぎ 1/2 個

クレソン 1束

にんにく 2片

プチトマト 4個

塩・黒コショウ 適量

レモン汁 大さじ1

小口ネギ 適量

オリーブオイル 大さじ4



【作り方】

- ① 新たまねぎを薄くスライスする。クレソンは食べやすい大きさにカットする。
- ② 小さめのフライパンか鍋にオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れ、低温でじっくりきつね色になるまで炒める。
- ③ たまねぎとクレソンを入れたボウルに②のオイルをザルでこしながら入れ、よく混ぜてレモン汁、塩、黒コショウを合わせる。
- ④ 皿に③の野菜を盛り、上にカツオを並べ③のオイルをかける。その上に炒めたにんにくと小口ネギをかけ、半分にカットしたプチトマトを添えてできあがり。

【カツオ】

日本では太平洋側に多く、摂氏 19~23 度程度の温かい海を好む。南洋では一年中見られるが、 日本近海では黒潮に沿って春に北上、秋に南下という季節的な回遊を行っている。夏の到来を告げ るその年初めてのカツオの水揚げを「初ガツオ」と呼び珍重される。秋に南下するカツオは「戻り ガツオ」と呼ばれ、脂が乗っていると言われている。

こうふるふぁーむ: 県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト