

～カツオレシピ～

【カツオのポキ丼】

■材料（二人分）

- ・カツオ刺身・・・・・・・・半節（100g）
- ・アボカド・・・・・・・・1/2個
- ・ニンニク・・・・・・・・1片
- ・醤油・・・・・・・・大匙1
- ・料理酒・・・・・・・・大匙1
- ・コチュジャン・・・・・・・・小匙1
- ・白胡麻・・・・・・・・小匙2
- ・青葱・・・・・・・・2本
- ・胡麻油・・・・・・・・小匙1
- ・米・・・・・・・・1合

■作り方

- ① 米をよく研いで、炊いておく。
- ② カツオは2.5cm角、アボカドは2cm角に切っておく。
- ③ ニンニク、白胡麻半量を摺り下ろし醤油・料理酒・コチュジャンに混ぜ合わせる。
- ④ ②と③をビニールバッグに入れて軽く混ぜ、30分以上漬けおく。
- ⑤ 青葱を輪切りにしておく。
- ⑥ ご飯が炊けたら丼に盛り、④に胡麻油を混ぜて盛り付け、青葱と残りの白胡麻を振りかける。

※味が薄ければ、漬け汁に醤油を足したものを垂らして食べる。