

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

カツオ
調理時間：約 20 分間

カツオの漬け刺しと納豆焼き



ここが👍

カツオ 1 本入手。当日食べきれない柵をショウガ醤油漬けにすれば、翌日も生で美味しくいただけます。

材 料（2 人前）

カツオ	1 柵	ショウガ	適量
大葉	10 枚	酒	少量
納豆	1 パック	醤油	大さじ 2 杯
ごま油	少量		

1. 前日のうちに、カツオの柵をおろしショウガ、醤油、酒に漬け込んで、冷蔵庫で寝かせておきます。

ポリ袋に入れ、時々返しながら保冷すると、少ない漬け汁で全体が浸かり経済的です。



2. 尾の先の方は筋があるのでみじん切りにして納豆焼き用に使い、中央から頭側の良いところを刺身用に使います。



3. 納豆にみじん切りにしたカツオとおろしショウガ、大葉、納豆の調味料を加えて混ぜあわせ、ごま油で香ばしく焼き上げて完成。加熱することにより、カツオの筋はなくなります。



【ひとくちメモ】

カツオの餌は？ 天敵は？

カツオの餌は、オキアミ類、カタクチイワシ、マイワシ、シラス(イワシの稚魚)、サバ、イカ、カツオ幼魚、マアジなど、多岐に及びます。カツオの餌に対する選択性は強くなく、生息海域にいる適当なサイズの餌は選り好みなく食べますが、成長とともに魚食性が高まります。

カツオの魚食性を利用し、一本釣り漁業では活きたカタクチイワシを撒きながら、散水をしてカツオを攪乱させ、擬餌針で釣り上げます。カツオは日中に餌を食べ、夜間は食べないことが知られ、捕食のピークは朝と夕にあります。

カツオの強力な天敵(捕食者)はマグロ類、カジキ類で、カツオの若齢魚はカツオ自身も天敵となっています。

近年、南方海域でのカツオ幼魚の海外まき網による漁獲が増えており、日本近海に来遊するカツオの減少が懸念されています。カツオの資源が枯渇しないよう、国際的な資源管理が求められています。