

田崎真也さんに教わる“最強おつまみ”レシピ

☆☆☆最強おつまみ 2品目 【かつおのたたき 生アヒージョ仕立て】+オレンジワイン ☆☆☆



材料 (2人分)

かつおのたたき (市販のもの) 6切れ、めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
オリーブ油 60ml、にんにく (粗みじん切り) 大さじ1
赤とうがらし (小口切り) 適量、イタリアンパセリ 適量、粒マスタード 適量

つくり方

- ① かつおのたたきに、めんつゆを両面に振りかけ、15分程度つけておく。
- ② 小さいフライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて中火にかける。
- ③ ②のニンニクがやや濃いきつね色になったところで火からおろし①のカツオにかける。
- ④ 粒マスタードとイタリアンパセリをトッピングして仕上げたらできあがり。

ほかおすすめポイント！

★今回は、オレンジワインに合わせましたが、赤ワインの軽めのタイプのピノ・ノワールやカベルネ・フランというぶどうの品種をつかったワインもGOOD！

★かつおのたたきを、まぐろの赤身やぶりなどに代えてもおいしいですよ！