

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

カツオ  
調理時間：約 15 分間

## カツオの漬けのズッキーニ焼き



ここが👍

カツオ1本入手。当日食べきれない柵を生臭くならないようショウガ醤油漬けにし、翌日、ズッキーニと炒めた夏の旬の味。

材 料（2人前）

カツオ	1柵	ショウガ	適量
ズッキーニ	1本	酒	少量
鷹の爪	2本	醤油	大さじ2杯
ニンニク	1片	オリーブオイル	大さじ2杯

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. カツオとズッキーニを 1.5cm (好みで調整)程度に切り分けます。



3. オリーブオイル，ニンニク，鷹の爪をフライパンに入れ，弱火で香りと辛みを出します。

4. カツオとズッキーニを入れ，両面に軽く焦げ目が付くまで中火で焼き，完成。



#### 【ひとくちメモ】

##### カツオの回遊と茨城沖の漁場形成

カツオの産卵場は赤道～亜熱帯域で，寿命は12歳以上，最大体長127cmの報告があります。漁業では大体8歳，80cm位までが獲られますが，本県沖で漁獲されるカツオは，3歳，3kg程度までの餌を求めて東北海域に来遊する群れとなっています。

春に北上した群れは「初カツオ」と呼ばれ，独特の風味が喜ばれ，田植えシーズンには欠かせない魚です。

カツオはその後さらに北上し，親潮との境界付近で餌を食べて身に脂を蓄えます。この時，体力のある45cm以上の個体はより餌の豊富な親潮冷水域に突っ込み，成熟度も高めて産卵親魚となり，その後は暖水域で回遊し産卵活動を行い，本県沖には来遊しなくなります。小型の個体は秋以降一旦南下しますが，翌春に再び北上来遊します。

9，10月になると「戻りカツオ」と呼ばれる脂の乗ったカツオの漁場が本県沖に形成され，身が脂で白く色づいたとろける味わいは絶品です。

県民に親しまれているカツオは，「県の旬のさかな(夏)」に選定されています。