

## 男子料理道場 北大路板前TV12 鰹の叩きサラダ仕立て

### ◆材料(2人分)

鰹	1/4本
新玉葱	2個
茗荷の子	2個
大葉	10枚
赤芽	適量
ベビーリーフ	1パック
醤油	400cc
酢橘酢	100cc
橙酢	100cc
酢	200cc
煮切味醂	0.5cc
煮切酒	50cc
たまり醤油	50cc
鰹節	20g
昆布	10g
柚子	1個
大根	1/4本
鷹の爪	2本



### ◆作り方

- ①鰹はウロコをすきながら頭を落とし、腹を割り、内臓を取り出し良く水洗いする。  
【ポイント1】鰹はウロコのある部分と無い部分があるのである部分はしっかりすく。
- ②鰹を三枚に卸す。  
【ポイント2】鰹の身は柔らかいので身割れしない様に気を付ける。
- ③腹骨をとり、中骨に沿って柵取りをする。
- ④皮に串で針打ちをしてから鰹を扇状に串打ちする。  
【ポイント3】皮目に針打ちすることで、焼いた時に皮が膨らむのを防ぎ綺麗に焼ける。
- ⑤酒塩を振り皮目から直火で焼く。なるべく強い火で一気に焼く。身の方はサツと焼き、氷水で冷まし、直ぐに引き上げる。  
【ポイント4】水に長く浸けると水っぽくなってしまいますので注意。
- ⑥水気を良く拭き取り、冷蔵庫に冷やしておく。
- ⑦新玉葱を打ち込み、水にさらした後、水切りしておく。  
【ポイント5】玉葱をなるべく薄く、繊維をつぶさず切る事で甘味が増す。
- ⑧水切りした玉葱を1/3程に切り分け、十分に水分を拭き取り、風干した後、170℃の油で揚げる。  
【ポイント6】玉葱チップを作り、食感を楽しむ。
- ⑨ベビーリーフは水洗い後、良く水切りしておく。
- ⑩大葉と茗荷の子をそれぞれ打ち込み、水にさらす。
- ⑪大根の皮を剥き、適当な大きさに切る。種を抜いた鷹の爪と一緒にすりおろす。
- ⑫ポン酢を合わせる。冷蔵庫で寝かせて漉す。  
【ポイント7】ポン酢は合わせて数日冷蔵庫で寝かすと味がまろやかになる。
- ⑬鰹を切りつける。  
【ポイント8】皮目を上に高い方を奥にし、包丁の刃元から一気に刃先まで引くように切る。
- ⑭器に野菜を盛り、鰹のをせ、ポン酢をかける。最後にオニオンチップのをせ完成。