

# カテェネ 農食ツアーリズム 「モロヘイヤ」を使ったレシピ



## カジキマグロの唐揚げ とろとろソース

あっさり味のカジキマグロに  
モロヘイヤ入りとろとろソースをかけるだけで  
彩りも美しい、おもてなしの一品に。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

山芋の形がなくなるまで細かくします。ビニール袋を使うこの方法は、山芋にふれると手がかゆくなる方にもおすすめです



#### POINT 2

山芋とモロヘイヤがネバネバしているため、ボウルで混ぜるより、ビニール袋に入れて上からもむほうが早くきれいに混ぜられます

### 〈材料（4人分）〉

- カジキマグロ 300g
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ6
- 揚げ油 適量

### とろとろソース

- モロヘイヤ 1/2袋（約50g）
- 山芋 60g
- キュウリ 1/4本
- 麺つゆ 大さじ2
- 塩 少々

### 〈作り方〉

1. カジキマグロは塩少々を振りかけて15分おき、水気を拭き取り2cm幅に切る
2. モロヘイヤは葉と茎を分ける（「モロヘイヤの中華奴」Point1参照）。塩少々を加えた熱湯に茎を入れる。40秒後に葉を入れ、約20秒ゆでて冷水に取り、しっかりと水気を絞ってみじん切りにする
3. 山芋は皮をむいてビニール袋の中に入れ、麺棒などでたたく（Point1）
4. キュウリは薄く輪切りにして塩少々を加えてもみ、しんなりしたら水気をしっかりと絞る
5. 2のモロヘイヤと4のキュウリを3のビニール袋に入れ、麺つゆも加えて手でもむ（Point2）
6. 1に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げて器に盛りつける
7. 5を6の上にかける