



# Roomスタッフ佐藤の グリルクッキング

今回は6月のハーブ＆アロマ教室で作った『フェンネルのハーブビネガー』を使ったコラボクッキングです！

カツオのたたき  
フェンネルビネガーのマリネのせ

## 作り方

【マリネ】①薄く切ったお好みの野菜に★を混ぜ合わせる。

### 【カツオのたたき】



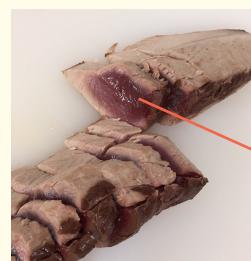
①カツオの水分をペーパータオルで拭きグリルを強火で2分予熱する。



②予熱が完了したらグリルタイマーを3分セットし、カツオを入れその間に氷を用意しておく。



③3分たったカツオを氷水で締める。



④カツオを食べやすく薄切りにする。

高温短時間なので外側は火が通っても、中はレアでもっちり！



⑤皿に盛り付けカツオに塩とオリーブオイルを回しかける。その上に作っておいたマリネを乗せれば完成！

フェンネルビネガーはさっぱりしていて消化を助けてくれるので食欲減退気味でもおいしく頂けますよ！

## ハーブビネガーの作り方

材料 食酢…150ml  
フェンネルの葉…10cm位

熱湯で消毒した密閉瓶に食酢とフェンネルの葉を入れて、1週間香りを移します。その際1日1回瓶を振ります。1週間したら、フェンネルを取り除き濾して完成です。

## 材 料

- カツオ…1サク
- お好みの野菜（今回は玉ねぎ、にんじん、セロリ適宜）
- ★フェンネルビネガー…大さじ2 ★塩、砂糖…一つまみ
- ★7"ラックペッパー、おろしニンニク…少々 ★フェンネル…適宜
- オリーブ油 ●粗めの塩（カツオにかける用）…適宜