

# ★超低温で凍結!! 新鮮冷凍マグロ★



釣り上げの様子



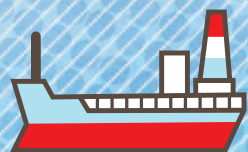
マグロツリー



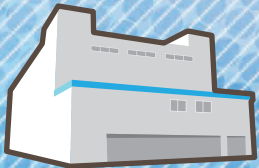
冷凍冷蔵車の中



超低温凍結・保管



超低温運搬船



超低温冷蔵庫



冷凍冷蔵車

※冷凍マグロが保管される超低温は-50℃~-70℃

釣り上げられたマグロは、船上で急速凍結後、常に超低温（-50度以下）で保管・輸送され、卸売市場まで届けられます。

## ○○○○マグロは栄養が豊富○○○○

### タンパク質が豊富

▶▶▶ 丈夫で健康な体作りに効果的

### ビタミンDが豊富

▶▶▶ カルシウムの吸収を助け骨粗鬆症対策に効果的

### DHA・EPA(不飽和脂肪酸)が豊富

▶▶▶ 神経の情報伝達円滑化で頭の働きが良くなる  
血液サラサラで生活習慣病予防に効果的

### カリウムが豊富

▶▶▶ ナトリウムを体外へ排出する働きで高血圧対策に効果的



監修: 鈴木たね子博士

# 第19回天然・刺身マグロキャンペーン

# マグロの赤は 元気の源



タンパク質・ビタミンD・カリウム  
DHA・EPA(不飽和脂肪酸)が豊富

## 天然・刺身マグロ お料理例



OPRT一般社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

Organization for the Promotion of Responsible Tuna Fisheries

〒102-0083 東京都千代田区麹町三丁目4-3 シェルブルー麹町 402

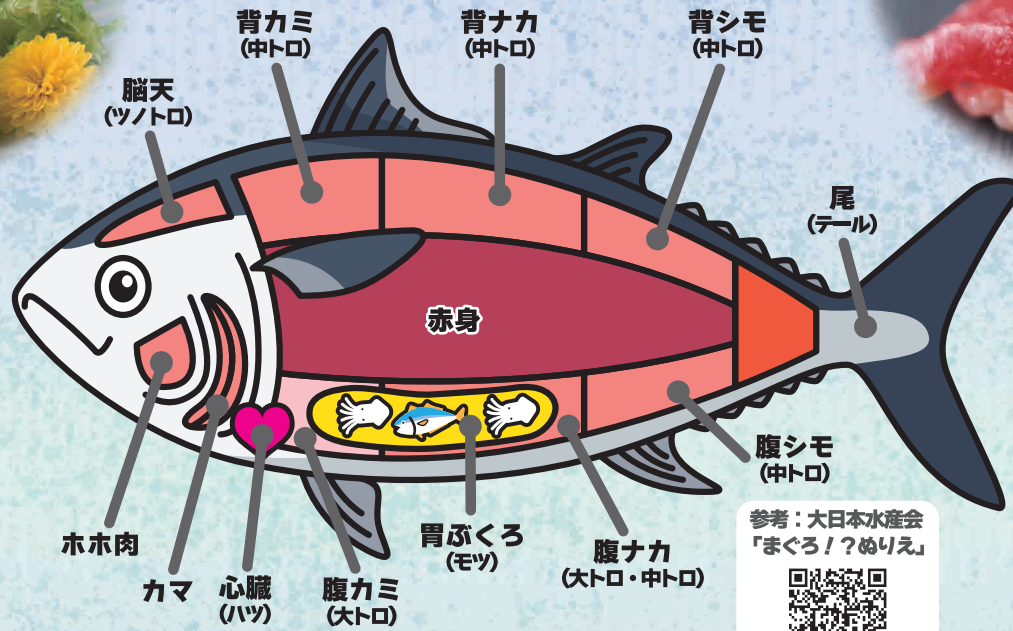
TEL.03-6256-9138 FAX.03-6256-9139

<http://www.oprt.or.jp>

OPRTには約900隻の大型超低温まぐろはえ縄船が登録され、全体隻数が増えないように管理し、これらの漁船は国際機関で決められたルールを守って、まぐろを漁獲しています。漁獲量のほとんどが刺身・寿司向け品質です。

# マグロの赤は元気の源

マグロの部位 大きいマグロは場所ごとに味の違いが楽しめる！  
あなたが食べているマグロはどの部分？



## カルパッチョ



刺身マグロを4mm程度に薄くスライス、タマネギは薄くスライスし水にさらす。オリーブオイル、レモン汁(酢や

ピネガー)、塩、コショウを混ぜてソースを作る。皿にマグロを並べ、タマネギ等を盛り付ける。ソースをかけて、冷蔵庫で5分程度冷やす。

## 生春巻き



ライスペーパーを水にくぐらせ、水気を拭き取り、戻す。刺身マグロを棒状に切り、野菜と共にライスペーパーで巻く。スイートチリソースを添えて。



## マグロのユッケ



刺身マグロを細切りにし、醤油、砂糖、コチュジャン、ゴマ油、ゴマで和える。卵の黄身はお好みで。



## 手こね寿司



漬けマグロで手こね寿司。お好みで海苔、ショウウガ、大葉、ゴマなどの薬味を

添えて。漬けマグロは、日本酒、みりん、醤油を合わせて一煮立ちさせて完全に冷まし、漬ける。漬ける時間に応じて、醤油の量を加減したり、水を加えたりして、塩分の調節を下さい。

## ハワイ風ポキ丼



刺身マグロを角切りにし、タレに15分程度漬ける。タレは、しょうゆ、みりん、ゴマ油、

すりおろしニンニク、ゴマ、わさびを混ぜる。みりんは煮きり(電子レンジでの加熱でもOK)、冷ましてから使います。アボカドやお好みの野菜と合わせて。



## マグロステーキ



刺身マグロ 柵の表面に塩 小さじ 1/2、コショウ少々をすりこみます。

フライパンに油少々を中～強火で熱し、表面を焼きます。お好みの焼き加減で。レアまたはミディアムがおすすめ。粗熱をとって、1cm厚にスライスして、お好みのソースで。わさびだけでもお勧め。

参考：大日本水産会「まぐろ!?めりえ」



# 天然・刺身マグロプレゼント

応募ハガキのアンケートに答えてご応募下さい。  
抽選で次の商品をプレゼントします。

**天然・冷凍メバチ(サク 約700g) 150名様**

## 応募要領

裏面のアンケートにお答え頂きご応募下さい。

OPRT ホームページ応募ページからもご応募可能。  
(お一人様一回限り)  
応募頂いた方の中から厳正な抽選により当選者を選び、プレゼントします。

 **OPRTホームページ**  
<http://www.oprt.or.jp>

●**応募期間**  
令和4年10月1日～  
令和4年10月17日  
(当日消印まで有効)

●**当選発表**  
プレゼントの発送をもって替えさせていただきます。  
(11月下旬発送予定)

●**注意事項**  
①応募は国内にお住いの方(商品発送先が日本国内の方)に限らせていただきます。  
②アンケート・住所等記入漏れのある場合は、無効といたします。  
③プレゼントのお届けに際し、ご不在の場合は3日以内に宅配業者に連絡がない場合無効とし、返送いたします。

POST CARD

63円切手をお貼り下さい。  
◆◆◆  
10月17日の消印まで有効

1 0 2 - 0 0 8 3

東京都千代田区麹町三丁目4-3  
シエルブルー麹町402  
一般社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構  
**令和4年度マグロキャンペーン**  
**マグロプレゼント係 行**

(メ切 令和4年10月17日当日消印まで有効)

フリガナ	-----		
お名前	-----		
郵便番号	〒	-----	
ご住所	※アパート・マンション名、部屋番号を明記してください。		
電話番号	-----		
性別	男	女	才
	年	齢	

ご記入いただきました個人情報につきましては、OPRTにて適切に管理し、賞品発送、お問い合わせの他、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。お客様の個人情報についてはお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません(法令等により開示を求められた場合を除く)。

## 冷凍のまぐろを美味しく解凍する方法

遠洋まぐろはえ縄漁船で漁獲されたまぐろは、釣りたての鮮度を保つために、船上で超低温(-50℃以下)で急速凍結され、超低温の魚倉(冷凍庫)で保管され、日本まで運ばれてきます。

冷凍まぐろの鮮度をそのままに美味しく召し上がっていただくためには、解凍にちょっとしたコツがあります。ひと手間かかりますが、ドリップ(赤い水)が出ず、きれいに美味しく解凍できますので、ぜひ、お試しください。

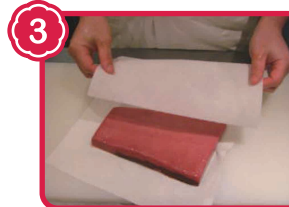
**注意:** 冷凍庫から出して水やお湯に長時間つけたり、常温で解凍するなど、あわてて解凍するのは厳禁です!



1 冷凍まぐろのサクです。これを解凍します。



2 表面を手早く水道水で洗い、流します。



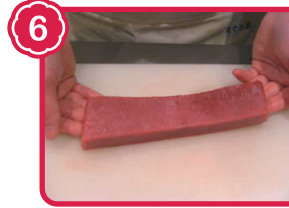
3 ペーパータオルで水分をよく拭き取ります。



4 水が入らないようにビニール袋に入れ、空気を抜きます。



5 ボールに氷水を入れ、ビニール袋に入れたサクを浸けて2時間ほど待ちますと、解凍できます。



6 ドリップ(赤い水)が出ずきれいに解凍ができました。半解凍の状態が切り易いです。

## アンケート

該当するものに印☑を付けて下さい。

①マグロには栄養素が豊富に含まれていることを知っていますか?

- 知っている       いくつかは知っている  
 知らなかった

②以下の栄養素でマグロに含まれているのはどれですか?(いくつでも)

- タンパク質       ビタミン類  
 DHA・EPA(不飽和脂肪酸)       カリウム

③マグロを買いたくなるのはどんな時ですか?

- 献立に困った時       値段が安い時  
 お店で薦められた時  
 その他( )

ご記入ありがとうございました。

※ご回答の内容について、個人が特定されることはありません。