

OPRT（責任あるまぐろ漁業推進機構）×Re-Fish 食堂

「10月10日はマグロの日」イベント『 まぐろ感謝デー 』

【 家でもできる！本日のレシピ 】

【塩マグロ】 いろんな魚で試せる塩の実力、魚の個性が伝わる逸品

- ① マグロのサクを粗塩でまぶして皿に置き冷蔵庫へ
- ② 10～15分で表面に汗をかいてきたら、流水で塩粒を洗い流し、水気を拭く
- ③ そぎ切り、ワサビだけで食べる。生野菜と和えてサラダにしてもよい。また、塩マグロをそのまま表面が白くなるまで酢に漬ければ「締めマグロ」となり、そぎ切り、こちらはワサビ醤油がおいしい。

【マグロ天】 筋のコラーゲン質がとろけてニンニク醤油と合う

- ① マグロのサクで、“できるだけスジがあるところ”を選び、1センチ厚に切る。
- ② 小麦粉をまぶし、天ぷらに揚げる。油の量は、フライパンに2センチほどでよい
- ③ 揚げたてに塩、醤油、ないしニンニク醤油をつけて食べるのが合う。

【ポキ】 ハワイで生まれた日米和合の南の島の惣菜

- ① 赤身を角切りにし、ミリン少々を加えた醤油に5分ほど漬ける。
- ② ザルで漬け汁を切り、ボウルでオゴノリなど海藻ないしスライス玉ねぎとゴマ油と一味唐辛子少々で和える。

【マグロすまし】 鰹ダシが金ならば、マグロのダシは銀色なコクに勝負あり。

- ① スジの多いサクないし赤身を短冊に切り、粗塩でまぶす
- ② 鍋に湯が沸騰したら、マグロを洗わずに入れ、強火でアクをとりつつ加熱。このとき長ネギの青い部分を入れるとよい。
- ③ ダシに透明感が出たら、火を最小とし、2センチほどに小口切りした長ネギを加え、薄口醤油少々で味を調べて完成。

【マグロ炊かず飯】 生魚と米・塩さえあれば5分で完成。魚ってありがたい。

- ① マグロのスジや端切れなど、どんな部位でもかまわないので、粗くみじん切りにする。
- ② 粗塩を加えて干物程度の味に調べ、日本酒大さじ1杯を加えて混ぜておく。
- ③ 固めに米を炊きあげたら、マグロを米の中に入れ込むように混ぜ、蓋をして3分置く。
- ④ 1センチに刻んだ三つ葉を混ぜ、再び蓋をして1分蒸らして出来上がり。味が薄ければ薄口醤油少々で調える。
- ⑤ なお、保温にしたまま翌日まで置くと生臭みが出るので、食べ終わったらいったん別の容器に移しておくのがよい。冷めても生臭くなく弁当にも使える。

OPRT
マグロで Re-Fish !
目からウロコのマグロ料理
OPRT 鮪の日イベント料理 5品のレシピを公開!

監修：銀座割烹「智映」

1. ポアソン・クル

(バチ鮪中トロないしは赤身1冊、タマネギ1個、ピーマン1個、ニンジン半本、レモン2個、レタス4分の1、ニンニク2片、ココナッツミルク、塩、粗挽きコショウ)

- ① ボールに海水程度の塩水を作り、ニンニクをすり下ろし、角切りしたマグロを入れて20分漬ける。
- ② ザルで塩水を切り、ボールに戻して、ライムもしくはレモンをたっぷり絞り合わせる。しばらくおいて、ザルで水気をしっかり切る。
- ③ ニンジン、タマネギ、ピーマンなどをせん切りにし、少量の塩でしんなりさせ、水気を絞る。
- ④ ボールに②、③を入れて、ココナッツミルクで和える。皿にちぎったレタスを敷いてその上に盛りつけ、冷蔵庫でしっかり冷やす。

2. 芥子漬鮪寿司

(メバチもしくはインド鮪の赤身1冊、醤油、ミリン、和辛子、米、寿司酢)

- ① マグロはにぎり寿司用にそぎ切る。
- ② 醤油にミリンを甘めに加え、好みに合わせて辛子を溶かす。
- ③ ②の中にマグロを10分ほど漬ける。
- ④ にぎり寿司を握る。白いご飯と食べても合う。

3. 鮪脳天肉(頭肉)のカツ

(鮪脳天肉(頭肉)3本、小麦粉、パン粉、油、塩、コショウ、タマネギ2分の1、キャベツ4分の1)

- ① マグロを1cm程度の厚さに切り、薄く塩・コショウし、小麦粉、溶き小麦粉、パン粉で衣をつける(卵の代わりに溶き小麦粉を使うと油を吸わないので冷めてもおいしい)。
- ② 180℃の油で揚げる。
- ③ キャベツとタマネギのせん切りと共に盛り、ソース、辛子マヨネーズ、辛子醤油などで食べる。

4. 塩鮭出汁のおでん

(マグロ尾肉 (ほかスジが多い部位ならどこでも)、ジャガイモ、レンコン、にんじん、大根、しいたけ、薄口醤油、昆布、塩、コショウ、酒、ミリン)

- ① マグロを一口大に切り、日本酒少々と塩をまぶす。そのまま食べると塩辛いぐらい。20分程度置く。
- ② 鍋又はフライパンにお湯を沸かし、昆布と玉水 (日本酒と水半々) を入れ、マグロを入れてゆでる。ゆでるときは臭みがでるので煮立たせない。ふつふつと蒸気の泡があがる程度に火加減を調整する。
- ③ アクをこまめに取り、煮汁が澄んできたらマグロを引き揚げる。
- ④ 下ゆでした野菜類を煮汁で煮て、醤油とミリンで味付けをし、マグロを加えて、好みの味加減まで煮る。皮を茹でて鱗をとり短冊に切ったものを加えてもおいしい。

5. 鮭香味焼き

(スジが多い部位又は脳天肉、大葉、タマネギ、ピーマン、醤油、塩、砂糖、コショウ、レモン、油)

- ① 一口大に切ったマグロに塩、コショウで軽く下味を付ける。
- ② 油を引いたフライパンを強火にかけ、マグロ、野菜の順でサッと炒める。
- ③ ある程度炒めたら、砂糖少々、日本酒、醤油を少量振りかけて、火を弱くしてフタをし蒸し焼きにする。
- ④ 野菜がしんなりしたら、せん切りした大葉とレモン汁を振りかけて一混ぜし、最後に醤油で味を調べて完成。好みで一味唐辛子を入れる。

※加熱するマグロはスジが多い部位を使うと、パサつかず、スジが溶けてねっとり仕上がります。