

薬味・香辛料一覧

<p>和風</p> <p>わさび 青ネギ 白髪ネギ しょうが 芽たで 茗荷 大葉 穂紫蘇 三つ葉 ニンニク ゆず胡椒 寒摺り 山椒 七味唐辛子 揉み海苔 青海苔 等 柚子(皮、果汁) 酢橘 カボス 等 【調味料】 ポン酢 醤油 加減醤油 辛子酢味噌 昆布粉 等</p>	
<p>洋風</p> <p>胡椒(黒、白、ピンク) パセリ イタリアンパセリ バジル ディル タイム 西洋わさび 薄切り(又は微塵切り) 玉ねぎ 千切り(又は微塵切り) セロリ きゅうりのピクルス レモン ライム 等 【調味料】 マスタード オリーブオイル バルサミコ酢 等</p>	
<p>ベトナム風 タイ風</p> <p>香菜 バジル(できればホーリーバジル) 等 【調味料】 ニョクナム(ナンプラー) チリソース 等</p>	
<p>韓国風</p> <p>ニンニク(微塵切り) エゴマ(葉) 等 【調味料】 コチュジャン 胡麻油 等</p>	
<p>中華風</p> <p>香菜 枸杞 ザーサイ しょうが 白ネギ 五香粉 花椒 等</p>	

日本人は縄文時代の昔からマグロを食べていた

魚骨の出土状況(青森県三内丸山遺跡)

約4千年前の地層から現在約50種類の魚の骨がみつかり、大きなものとしては、マダイ、ヒラメのほかマグロも食べられていました。

写真出典:三内丸山遺跡センター

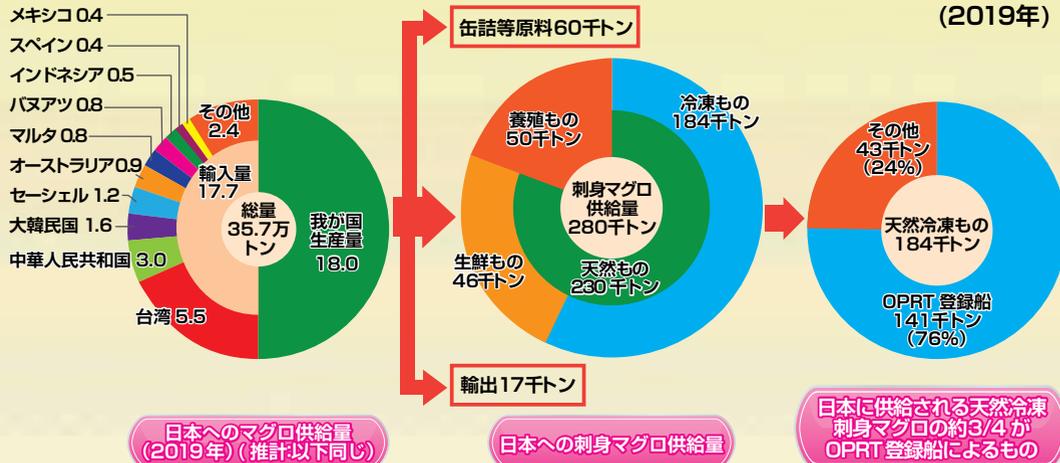


【魚骨】



【大型堀立柱建物(復元)】

日本で食べられる冷凍天然刺身マグロの約3/4はOPRT登録船が供給(2019年)



第18回天然・刺身マグロキャンペーン

家で? 打ち出?

コチデ

の

マグロ

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

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル9階
 TEL.03-3568-6388 FAX.03-3568-6389 <http://www.oprt.or.jp>

OPRTには約九百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、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。漁獲物のほとんどが刺身・寿司向け品質です。



かける・和える

黄身おろしがけ



漬けにした一口大のマグロ(赤身がおすすめ)を盛り、黄身おろし

し(大根おろしに黄身を混ぜたもの)を掛ける。青ネギ(小口切り)・大葉(千切り)などをのせる。ポン酢または醤油で。



マグロのめた和え



マグロは角切りにし塩少々で締めておく。茹でたわけぎや

青ねぎ、わかめと辛子酢味噌で和えて。練りごまを少々加えても。



メニューの横のQRコードをスマホのカメラで読み込んで「OPRT ウェブサイト」のレシピを見てみよう。
 レシピの詳細とパンフレットに掲載されていないレシピも載っています。
http://www.oprt.or.jp/2021magurorecipe/magurorecipe2021_index.html



はさむ・巻く

生春巻き



棒状に切った刺身マグロと野菜を、湿らせて戻したライスパー

パーで巻いて。スイートチリソースでベトナム風に。香菜、バジル等お好みの香味野菜を添えて。



マグロのバインミー



マグロを薄く切り、塩胡椒をし、余分な水分を取り、漬かマリネにする(ニョ

クマム(ナンプラー)を効かせる)。レタス、胡瓜等の野菜を用意する。コッペパンまたはバケットを用意し、挟めばベトナム風サンドイッチのバインミーに。



揚げる・湯にくぐらせる(加熱する)

マグロカツ



マグロの冊を軽く揚げたレアカツ。冊に軽く塩をし、細かいパン

粉で衣を付けて180℃の油で揚げる。衣が褐色に変わったらOK。



マグロのしゃぶしゃぶ



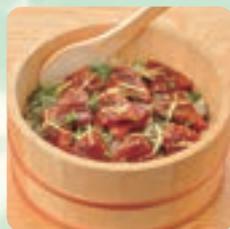
刺身より少し薄く切ったマグロをだし汁にくぐらせ、ポン酢か

ゴマダレで。薬味の青葱の小口切りを忘れずに。だし汁をコンソメに、白葱をセロリなどに代え、黒胡椒を利かせれば洋風に。



ご飯にのせる・混ぜる

手こね寿司



漬けマグロで手こね寿司。お好みで海苔、しょう

が、大葉、ごまなどの薬味を添えて。(伊勢・志摩の名物ちらし寿司、本来はカツオ)



マグロ茶漬



マグロを漬けにして、ご飯に乗せて、お茶が出汁をかける。

三つ葉、ネギなどの薬味やわさびを添えて。ご飯は熱い方が好いです。

マリネ



マグロのタルタル、ガトー仕立て



漬けかマリネにした刺身マグロをサイコロに切り、熟したアボカドの角切りを敷いた上にきれいに盛り付け。

マヨネーズを添えても。フルーツ系のソースを散らしても。



たたきマグロのサラダ



サクの表面を炙ったり、熱湯をかけたりし、すぐに氷水に取り冷ます。切り分けた後、マリネ液に馴染ませ、お好み

の野菜と盛付ける。洋風ドレッシングでもポン酢でも。



韓国風マグロのユッケ



細切りか薄切りにした刺身マグロに、塩胡椒をして軽くなじませ、醤油、ごま油を少し加え、コチュジャンで和えて。

卵の黄身や炒りごまはお好みで。白ネギやしょうがのみじん切りを加えても。



宇和島鯛飯風玉子かけご飯



薄切りにしたマグロを濃い目のダシ(カツオ節ダシ等)と醤油に暫く漬けておく。生卵を割入れ、玉子かけご飯の要領で良く混ぜ熱いご飯に。

青ネギ、生姜、大葉などを薬味に。赤身の方が良く合います。

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3年10月1日～
令和3年10月15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月上旬頃発送予定)

●注意事項

- ①応募は国内にお住いの方(商品発送が日本国内の方)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いたします。

POST CARD

63円切手をお貼り下さい。

10月15日の消印まで有効

1 0 7 0 0 5 2

東京都港区赤坂 1-9-13 三会堂ビル9階
一般社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

令和3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3年10月15日当日消印まで有効)

フリトリ

フリガナ					
お名前					
郵便番号	〒				
ご住所					
電話番号					
性別	男	・	女	年齢	才
ご職業					

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（マイナス60℃）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。

一手間かかりますが、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：水やお湯に長時間つけたり、冷凍庫から出して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）が出ずに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

各アンケートに○を1つ付けてください。

コロナ禍の下、去年に比べて

1. 全体的に魚や水産加工品を購入する回数は増えましたか？

● 増えた ● 減った ● 変わらない

2. そのうち刺身マグロの購入回数は？

● 増えた ● 減った ● 変わらない

3. 全体的な刺身マグロ購入量の変化は？

● 増えた ● 減った ● 変わらない

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。

（キリトリ）