

お薦めレシピ（44選）

和風

	種別	料理名
1	和	宇和島鯛飯風卵かけご飯
2	和	オクラかけ
3	和	おでん（塩マグロ出汁）
4	和	芥子漬け鯖寿司
5	和	かつ
6	和	黄身おろしがけ
7	和	しゃぶしゃぶ
8	和	すまし汁
9	和	炊かず飯
10	和	茶漬け
11	和	漬けマグロ丼
12	和	手こね寿司
13	和	鉄火巻き
14	和	手巻き寿司
15	和	手まり寿司
16	和	天ぷら
17	和	長芋とオクラのわさび醤油和え
18	和	ぬた和え
19	和	脳天肉のかつ
20	和	ハリハリ鍋
21	和	山かけ
22	和	レアかつ

洋風・エスニック

	種別	料理名
23	洋	アヒージョ
24	洋	アボカドのサラダ
25	洋	インサラータ
26	洋	カッペリーニ
27	洋	カルパッチョ
28	洋	香味焼き
29	洋	セビーチェ
30	洋	たたきマグロのサラダ
31	洋	ハワイ風ポキ丼
32	洋	ブルスケッタ・アボカド
33	洋	ポアソン・クル
34	洋	ポキ
35	洋	マッシュドパンプキンサラダ
36	洋	ライスサラダ
37	洋	レアステーキ
38	洋	ワカモレ
39	韓	韓国風マグロのユッケ
40	韓	タルタル
41	韓	ユッケ丼
42	亜	サテ
43	亜	生春巻き
44	亜	バインミー

◆宇和島鯛めし風玉子かけご飯

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然まぐろ 通常の刺身より少し薄く切り分け、15分程度漬けにしておく
2. [漬け汁] 日本酒及びミリン[煮切っておく]・醤油・ポン酢(少々)
3. [準主役] 卵(全卵)
4. ご飯
5. [薬味野菜] 三つ葉・青ネギ・生姜・煎りごまなど
6. [仕上げ] わさび(小皿に適量を盛っておく)・揉み海苔



● B : 作り方

1. A - 2の漬け汁にA - 1の切り分けた刺身用天然まぐろを15分程度漬ける。
2. 1に溶いた全卵を加える。
3. 大きめの飯茶碗または丼に、A - 4のご飯を盛り、2を掛ける。
4. A - 5の薬味野菜などの中から、あるものや好みで、3に添える。
5. 小皿に盛ったわさびを適宜混ぜ込み、揉み海苔を散らして食す。

漬けの作り方

日本酒、ミリン、醤油の同量を用意し混ぜ合わせて下さい。
なお、子供さんなどには、まず、日本酒とミリンを合わせて火にかけて煮切ってください。
この場合、醤油は煮切った後の日本酒とミリンの量の半量として下さい。
さらに、ポン酢少々を加えると、風味付けになります。
マグロ角切りは短い時間で「漬け」にすると、身質が適度に閉まり風味が増します。
長く置く場合は漬け汁を水でのばして下さい。
漬ける時間が長すぎると、醤油辛くなり、身が縮み過ぎるので、ご注意下さい。
漬ける時間に応じ、醤油の量を加減したり、水を加えたりして下さい。

ちょっと一言

- ◎ 漬け汁に、練り胡麻(白)少々を混ぜ込んでおくと、まぐろの風味が舌の上で強調されます。赤身のまぐろでの効果は大。
- ◎ B - 2の全卵を溶き込むのに追加して、卵黄を1個分足すと、さらに風味が増します。

◆まぐろのオクラ(小口切り)がけ

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊(ぶつ切りでも可)
2. [準主役]オクラ 「へた」をそぎ落とし、塩で揉み、茹でる。
3. [小口切りしたオクラを伸ばすための]出汁(ごく少量の淡口醤油)
4. [薬味]揉み海苔・わさび・芽たで・クコの実・ざくろの実など
5. [仕上げ調味料] ポン酢または醤油



● B : 作り方

1. マグロは1.5cm角ほどに切り分ける。お好みで漬け液*に10~15分ほど浸けておく。
2. オクラは水洗いし、へたを5つの面に沿って削ぎ落とす。塩で揉み、暫く置いた後、茹でる。茹で上がった後、網にとって冷ます。
3. オクラが冷めたら、2mm程度の厚さの小口切りにする。
4. 3にA-3の出汁を加え適宜伸ばす。好みでこの工程を省略しても良い。
5. 器に1のマグロ角切りを盛り、4を掛け流す。上に、A-4の薬味などを載せて、提供する。

漬けの作り方

日本酒、ミリン、醤油の同量を用意し混ぜ合わせて下さい。
なお、子供さんなどには、まず、日本酒とミリンを合わせて火にかけて煮切ってください。
この場合、醤油は煮切った後の日本酒とミリンの量の半量として下さい。
さらに、ポン酢少々を加えると、風味付けになります。
マグロ角切りは短い時間で「漬け」にすると、身質が適度に閉まり風味が増します。
長く置く場合は漬け汁を水でのばして下さい。
漬ける時間が長すぎると、醤油辛くなり、身が縮み過ぎるので、ご注意下さい。
漬ける時間に応じ、醤油の量を加減したり、水を加えたりして下さい。

ちょっと一言

- ◎ 種が気になるほど大きいか堅い場合は、B-3の工程で、まず、丸のものを縦半分になり、丸箸などで上側から下側にしごいて、種を除き、その後、小口切りになると、出来上がりの量は少なくなりますが、口当たりが良くなります。
- ◎ ザクロが出回る時期にその実を少し混ぜると美しく仕上がります。乾燥させたクコの実は年中使えます。熱湯で戻して水気を切ります。

◆塩鮭出汁のおでん

●材料

マグロ尾肉（ほかさじ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

●作り方

- 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あ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。

◆ 芥子漬け鯖寿司

● 材料

メバチもしくはインド鯖の赤身 1 冊、醤油、ミリン、和辛子、米、 寿司酢

● 作り方

- 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。

◆ マグロカツ

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊
(メバチ、キハダなど。筋張っている部分でも可)
2. [脇役] キャベツの千切り・レタス・ミニトマト4つ切り・パセリ・クレソンなど
3. [下拵え] 塩・胡椒
4. [揚げ油、衣] フライ用油・小麦粉(薄力)・全卵(溶いておく)・パン粉
5. [仕上げ] ウスターソース・ポン酢・マヨネーズ・塩等・レモン搾切り



● B : 作り方

1. 刺身用天然マグロ冊は、調理直前に冷蔵庫から取り出す。塩胡椒する。
2. A-2の付け合わせの野菜を用意する。
3. 揚げ油を用意する。
4. 1のマグロ冊に小麦粉、卵液、パン粉の順に衣を付ける。
5. 180℃の揚げ油で揚げる。衣の表面に色が付けば良い。揚げ過ぎに注意。
6. 5の油を切り、適宜切り分け、2の付け合わせの野菜と盛り付ける。
7. A-5のソース、たれ類、塩、レモン汁などから選んで、提供する。

ちょっと一言

- ◎ 外はカリカリ、中はレアに仕上げるイメージで調理して下さい。
- ◎ 練り辛子、その他、いろいろなものを試してみてください。

◆黄身おろしがけ

●A：材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊(ぶつ切りでも可)
一口大に切り分け、漬け液に10分ほど浸しておく。
2. [準主役]大根(皮を厚めに剥き、下ろす)・卵の黄身
3. [薬味]揉み海苔・わさび・芽ネギ・芽たで・クコの実・木の芽など
4. [仕上げ調味料] ポン酢または醤油



●B：作り方

1. A-2の「大根おろし」の水気を適当に絞り、黄身を混ぜ込む(黄身おろし)。
2. 器にA-1の漬けにした一口大の漬けまぐろを盛り、1の黄身おろしを掛ける。
3. わさびを横に盛り、A-3の薬味の材料から、好みで選んだものを天辺に盛って(天盛り)提供する。ポン酢または醤油を添える。

漬けの作り方

日本酒、ミリン、醤油の同量を用意し混ぜ合わせて下さい。
なお、子供さんなどには、まず、日本酒とミリンを合わせて火にかけて煮切ってください。
この場合、醤油は煮切った後の日本酒とミリンの量の半量として下さい。
さらに、ポン酢少々を加えると、風味付けになります。
マグロ角切りは短い時間で「漬け」にすると、身質が適度に閉まり風味が増します。
長く置く場合は漬け汁を水でのばして下さい。
漬ける時間が長すぎると、醤油辛くなり、身が縮み過ぎるので、ご注意ください。
漬ける時間に応じ、醤油の量を加減したり、水を加えたりして下さい。

◆ マグロのしゃぶしゃぶ

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊(ぶつ切りでも可)
2. [脇役] ニンジン・水菜・ほうれん草(茹でておく)・長(白)ネギ・椎茸・エノキダケ・菊菜(春菊)・葛きり(水・湯で戻しておく)など
3. [しゃぶしゃぶ用液体] 水(できれば軟水)、出汁昆布(真昆布・利尻昆布・日高昆布など)または粉末・液体魚介出汁・日本酒
4. [漬けだれ] ポン酢・ごまだれ・青ネギ(小口薄切り)・柚子胡椒・赤唐辛子寒搾り・七味唐辛子など



● B : 作り方

1. 出汁昆布を使う場合は、2時間ほど十分な量の水に浸ける。粉末または液体出汁を使用する場合は、薄めに用意する。
2. A-2の野菜などを適宜切り分けておく。
3. A-1の冊のマグロは、通常の刺身よりも薄く切り分けておく。そぎ切りである程度の幅を持たせると良い。
4. A-3を鍋で沸かし、好みに、2の野菜などの一部を加熱しておく。日本酒少々を注ぎ入れ、マグロの薄切りを湯にくぐらせる。余り熱を通しすぎない方が美味しい。
5. A-4のポン酢に柚子胡椒、小口切りの青ネギなどを加えたタレなどで直ぐに食す。

ちょっと一言

- ◎ 生では気になる筋も、湯にくぐらせると美味しい食感に変わります。
- ◎ 水菜やほうれん草、ネギ類も、霜が降りた後には甘みが増します。

◆すまし汁

●作り方

- 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えて完成。

◆炊かず飯

●作り方

- 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え、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。

◆ マグロ茶漬け

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊
2. [準主役] ご飯
3. [薬味] わさび・三つ葉・青ネギなど
4. [調味料] 醤油
5. [相方] 煎茶または出汁



● B : 作り方

1. A-1の刺身用天然まぐろ冊は通常の刺身の厚さより少し薄く切り出しておく。漬け汁に15分ほど漬けておく。
2. A-2のご飯は、硬めに炊いたものを用意する。冷ご飯は電子レンジなどで温めておく。
3. 大きめのご飯茶碗または丼に、2のご飯を盛り、1の漬けにした切り身のまぐろを並べる。
4. 3に熱い煎茶か出汁(粉末の出汁の素を沸かしたもので可)を掛ける。
5. A-3の薬味やA-4の醤油を添えて、提供する。

漬けの作り方

日本酒、ミリン、醤油の同量を用意し混ぜ合わせて下さい。
なお、子供さんなどには、まず、日本酒とミリンを合わせて火にかけて煮切ってください。
この場合、醤油は煮切った後の日本酒とミリンの量の半量として下さい。
さらに、ポン酢少々を加えると、風味付けになります。
マグロ角切りは短い時間で「漬け」にすると、身質が適度に閉まり風味が増します。
長く置く場合は漬け汁を水でのばして下さい。
漬ける時間が長すぎると、醤油辛くなり、身が縮み過ぎるので、ご注意下さい。
漬ける時間に応じ、醤油の量を加減したり、水を加えたりして下さい。

ちょっと一言

- ◎ 掛けるものとして、煎茶が良いか出汁が良いか試して下さい。
- ◎ 漬けにする際に、練り胡麻(白)を混ぜて、茶漬けにも混ぜるとコクが増します。
- ◎ 機会があれば、生わさびを奢ってみては如何でしょうか。
- ◎ 薬味を変えれば、バリエーションが楽しめます。

◆漬けマグロ（漬けマグロ丼）

●材料

- A：マグロ：切り身
B：日本酒、みりん、濃口醤油 [漬け地用]
C：ご飯又は寿司飯
D：ネギ、大葉、三つ葉、焼き海苔、煎りごま、わさび等 [薬味用にお好みで]



●作り方

漬け地を作る

① Bの調味料は、基本的に醤油：みりん：日本酒を1：1：1の割合で混ぜる。なお、子供さんやアルコールが苦手な方には、先に、日本酒とみりんを鍋に入れ、火に掛け、アルコールを飛ばして、冷ましてから、醤油を加えると良い。

マグロを漬ける。漬ける時間で調整する

- ② Aの刺身用サイズのマグロを、①の漬け地に浸す。30分から1時間を目安に。
③ 長い時間(2～3時間以上)漬ける場合は、醤油の割合を減らしたり、漬け地に水を加えたりして調節をする。冷蔵庫で保管する。

薬味を用意する

④ Cの野菜は薄い小口切り(ネギなど)、千切り(大葉など)、みじん切り(三つ葉など)など薬味用に切っておく。

盛り付ける

⑤ Dのご飯またはすし飯を丼に盛り、漬けにしたマグロを盛り付け、薬味を散らす。わさびを添えて、できあがり。

ポイント

- ◎ 日本酒：みりん：日本酒が1：1：1の割合の漬け地に、30分～1時間ぐらい漬けると「漬け」の感じが出てくると思いますが、より長く漬けると身が絞まりま
す。自分の好みのやり方を見つけてください。
- ◎ サクのまま漬けて、切り分けると違った味わいになります。ただし、漬けておく時間はより長くなります。
- ◎ 漬け地に、みじん切りの生姜、ネギなどを加えておくと、風味が増します。
- ◎ わさびは多めに用意。焼き海苔はよく合います。
- ◎ 口直しに酢どり生姜を添えると良いでしょう。

◆手こね寿司

●材料

- A：身用天然まぐろ冊
- B：生姜・茗荷・三つ葉・大葉・青ネギ・柚子
- C：寿司飯
- D：揉み海苔など



●作り方

1. A-1の刺身用天然まぐろ冊を刺身大に切り分ける。厚さは、通常の刺身よりは少し薄い程度。ある程度幅を持たせたい場合はそぎ切りにする。漬けにする。（漬けの作り方は下記参照）
2. A-2の野菜類は、微塵切りにし、水気を絞っておく。
3. 寿司飯が、まだほの暖かい段階で、2の水切りした香味野菜を混ぜ込む。最後に微塵切りにした柚子の皮を混ぜ込む。
4. 3に1の漬けにしたまぐろをさらに混ぜ込む。好みで、漬けの汁も加える。
5. 混ぜ合わせた後、一呼吸置いて、器に盛り、提供する。揉み海苔などを散らす。

漬けの作り方

日本酒、ミリン、醤油の同量を用意し混ぜ合わせて下さい。
なお、子供さんなどには、まず、日本酒とミリンを合わせて火にかけて煮切って下さい。
この場合、醤油は煮切った後の日本酒とミリンの量の半量として下さい。
さらに、ポン酢少々を加えると、風味付けになります。
マグロは「漬け」にすると、身質が適度に閉まり風味が増します。
長く置く場合は漬け汁を水でのばして下さい。
漬ける時間が長すぎると、醤油辛くなり、身が縮み過ぎるので、ご注意ください。
漬ける時間に応じ、醤油の量を加減したり、水を加えたりして下さい。

ちょっと一言

- ◎ 本来はカツオで作りますが、ここでは、刺身用天然まぐろを用いました。漬け汁をご飯に混ぜるとのことですが、ここでは簡素化しました。
- ◎ 薬味となる準主役の香味野菜等は刻んで、ご飯に混ぜ込みました。そのため、刻んだ後は、ペーパータオル、布巾などを使って水気を良く絞って下さい。そうしないと、ご飯に水気が移って「べちゃつく」ようになります。

◆鉄火巻き

●材料

- A : 生マグロ : サク
B : ご飯
C : 板海苔
D : 寿司酢



●作り方

マグロの下ごしらえ

- ① マグロは軽く塩を振ってキッチンペーパーで包み、ラップに包んで冷蔵庫にしばらくおき、棒状に切っておく。

ご飯の準備をする

- ② 炊きたたのご飯に、寿司酢を加えてよく混ぜ、寿司飯を作ります。

マグロを巻く

- ③ 巻き簾の上に海苔、寿司飯をのせて好みにわさびを添え、棒状に切ったマグロをのせて巻いて下さい。

ポイント

- ◎ 塩をまぶして暫く置くと身がもちりします。
- ◎ 棒状のマグロは一本で巻き海苔の幅より少し長い長さとなるように切るか、いくつか組み合わせてそのような長さになるよう意識して切り分けると無駄が出ません。
- ◎ 好みの加減で醤油

もうひと手間

- ◎ お好みで大葉や刻んだネギと一緒に巻いて。
- ◎ たまには生わさびを奢って、すりおろしたものを使ってみてはいかがでしょうか？海苔の風味と相俟ってマグロが一段と美味しくなります。

◆手巻き寿司

● A : 材料

天然刺身マグロを含むお好みの魚介類・酢飯・海苔 等



● B : 作り方

それぞれの流儀でお楽しみ下さい。

◆手まり寿司

●A：材料

1. [主役]刺身用天然マグロ冊・真鯛などの白身魚・イカ・茹でたエビ・イクラ・胡瓜・薄焼き卵・魚でんぶなど
2. [舞台]寿司飯
3. [薬味]わさび・木の芽・芽ネギ・芽たでなど



●B：作り方

1. 寿司飯を用意しておく。
2. A-1の魚介類は刺身よりも薄めのそぎ切りにしておく。エビは大きさに依り、横に薄切りが、縦に半身に切り分ける。胡瓜は小口に薄切りにし、塩少々を当てて置く、水気を切っておく。薄焼き卵も適当な大きさに切り分けておく。
3. 食品用ラップを用意し、ご飯を丸く握り、その上に2の具を載せて、ラップで具材と寿司飯が離れないように丸く絞る。好みで、わさびを忍ばせる。小口に薄切りにし、塩を当てて絞った胡瓜などは、少しずつずらしながら丸く重ねて、具とする。
4. 3の際、白身の上に木の芽などを載せて絞ると見た目に綺麗にできる。
5. 皿に、彩りよく載せ提供する。

ちょっと一言

- ◎ 七五三のお祝い、お雛祭りなどに如何でしょう。子供さんの歓声が聞こえます。多分、わさび、木の芽、芽たで抜きで。
- ◎ 具を選びラップで絞る作業は、子供さんと一緒にされては如何でしょう。皆さんで囲む食卓での会話も弾みます。

◆天ぷら

●作り方

- 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。

◆ マグロと長芋とオクラのわさび醤油和え

●材料

- A : 刺身用マグロ : サク
B : オクラ
C : 長芋
D : [わさび醤油材料]わさび、醤油



●作り方

マグロの下ごしらえ

- ① まぐろは刺身状に切りわさび醤油で漬け※にしてください。

※漬けのつくりかた

日本酒・みりん（子供さんなどには煮切って）及び醤油を合わせ、サクや切り身を漬けて下さい。漬ける時間に応じ醤油の量を加減したり、水を加えたりして塩分を調節して下さい。

野菜の下ごしらえ

- ② 長芋は千切り、オクラは軽くゆでて好みて冷水にとってから小口切りにして下さい。

仕上げ

- ③ ①と②を和え、皿に盛り付ける。

ポイント

- ◎ 漬けにする際、長くおくと塩辛くなるので、加減してください。

もうひと手間

- ◎ お好みのねばねば食材（納豆、ナメコ等）を加えて。

◆ マグロのぬた和え

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然まぐろ冊(ぶつ切りでも可)。軽く塩を当てておく。(煎り胡麻(白))・柚子の皮(緑)の千切り・芽たで・木の芽などその後、酢で洗う。
2. [準主役] 青ネギまたはワケギ(茹でてぬめりを取る。4cm長さ程度に切り揃えておく)・ワカメ(水で戻して、一口大に切り分けておく)。
3. [和え衣] 味噌(白味噌など甘めのもの)・砂糖・煎り胡麻(白)。軽く焙烙かフライパンなどで軽く炙り、香りを引き出しておく)・出汁または煮切り酒・酢・溶き辛子。
4. [盛り付け用] 煎り胡麻(白)・柚子の皮(緑)の千切り・芽たで・木の芽など



● B : 作り方

1. A-1の刺身用天然まぐろは一口大に切り分け、軽く塩を当て、暫く置いた後、酢で洗い、ペーパータオルなどで良く拭き取っておく。
2. すり鉢を用意し、A-3の材料のうち、炙っておいた煎り胡麻(白)を摺り、香りを引き出す、その後味噌、溶き辛子と混ぜ合わせる、良く混ぜたら、出汁または煮切り酒を注ぎ、砂糖、酢を混ぜて、衣とする。
3. 2のすり鉢に1の下拵えをしたまぐろとA-2の下拵えをした青ネギまたはワケギとワカメを加えて混ぜ合わせる。
4. 3を器に形良く盛り付け、頂上にA-4の材料の中から、好みで盛り付ける(天盛りにする)。

ちよつと一言

- ◎ 白胡麻は、特に赤身を使う場合には、味が引き立ちます。脂があるマグロの場合には、お好みで省いても結構です。
- ◎ 青ネギまたはワケギは、先に4cmほどの長さに切り分けてから茹でて、ぬめりをとるとの手順でも構いません。
- ◎ 丸のまま茹でて、まな板に載せ、根っこの方から、すりこ木または麺棒でぬめりを絞らそうとすると、最後に葉の先がパンと鉄砲を連想させるような音を立てて破裂するので、このような料理を「鉄砲和え→(訛って)てっばい(特に関西で)」とも言うそうです。
- ◎ 時間が無いとき、お急ぎのときは、市販の辛子酢味噌に、お好みで溶き辛子を足すぐらいで、和え衣としては如何でしょうか？

◆脳天肉のかつ

●作材料

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

●作り方

- 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。

◆ マグロのハリハリ鍋

● 材料

- A : マグロ : 冊
B : 水菜
C : 油揚げ
D : お好みでネギ
E : 淡口しょうゆ
F : みりん
F : 水



● 作り方

マグロを切る

- ① マグロは5mm～1cmの厚さに切る。水菜は6～7cm長さ、油揚げは軽く油抜きして食べやすい大きさに切る。お好みで白ネギ（長ネギ）は斜め薄切りにします。
- ② 鍋に昆布だしと水菜と油揚げを入れます。日本酒少々、淡口しょうゆをお好みで。蓋をして沸騰したら3分くらい煮ます。
- ③ お好みで白ネギを加えて火を通し、マグロはサッと煮て召し上がって下さい。

薬味を添える

- ④ 青ネギの小口切りを薬味に、好みで柚子胡椒や寒ざり（赤とうがらし）を添えて。七味唐辛子を振ってもおいしいです。

ポイント

- ◎ 生では気になるメバチの筋も、熱を通すとおいしさに変わります。

◆ マグロの山かけ

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊(ぶつ切りでも可)
2. [準主役]山芋・大和芋または長いも 皮を剥き酢水に浸けておく
3. [すりおろした山芋等を伸ばすための]出汁(ごく少量の淡口醤油)
4. [薬味]揉み海苔・わさび・大葉(千切り)・芽ネギ・芽たて・青海苔など
5. [仕上げ調味料] ポン酢または醤油(濃口、再仕込みまたは溜まり)



● B : 作り方

1. マグロは1.5cm角ほどに切り分ける。漬け汁*に10分ほど浸しておく。
2. 山芋などは皮を剥き、酢水に浸す。水で洗い良く拭き取り、摺り下ろす。
3. 2にA-3の出汁を均等に加え適宜伸ばす。長芋(3種類の中では粘りが一番弱い)では省略しても良い。
4. 器に1のマグロ角切りを盛り、3を掛け流す。上に、A-4の風味野菜などを載せて、提供する。

漬けの作り方

日本酒、ミリン、醤油の同量を用意し混ぜ合わせて下さい。

なお、子供さんなどには、まず、日本酒とミリンを合わせて火にかけて煮切ってください。

この場合、醤油は煮切った後の日本酒とミリンの量の半量として下さい。

さらに、ポン酢少々を加えると、風味付けになります。

マグロ角切りは短い時間で「漬け」にすると、身質が適度に閉まり風味が増します。

長く置く場合は漬け汁を水でのばして下さい。

漬ける時間が長すぎると、醤油辛くなり、身が縮み過ぎるので、ご注意下さい。

漬ける時間に応じ、醤油の量を加減したり、水を加えたりして下さい。

ちょっと一言

- ◎ マグロ角切りは短い時間で「漬け」にすると、身質が適度に閉まり風味が増します。長く置く場合は漬け汁を水でのばして下さい。漬ける時間が長すぎると、醤油辛くなり、身が縮み過ぎるので、ご注意下さい。
- ◎ B.3の摺り下ろした芋を伸ばす際に、すり鉢・すりこ木を使うと楽に均一にできます。
- ◎ 塩茹でしたオクラの小口切り、湯に通したなめこ茸などを混ぜ込むと「まぐろのネバネバ和え」になります。

◆ マグロのレアカツ

●材料

- A : マグロのサク (スジが多いものもお薦め)
B : 塩、コショウ
C : 衣の材料 (薄力粉、卵、パン粉)
D : キャベツ
E : サラダ油
F : 塩、レモン汁



●作り方

マグロの下ごしらえをする

- ① マグロに塩コショウをして下味をつける。あまり時間をおかない。余分な水分は拭きとる。

衣を付ける

- ② 薄力粉、溶き卵、パン粉の順にカツの衣をまとわせる。

揚げる

- ③ 180度程度に熱した油に衣をつけたマグロを入れ、表面が色づくまでさっと揚げ、油を切る。

盛り付け

- ④ カツを食べやすく切って器に敷いた千切りキャベツ (レタス) の上に盛り付ける。
- ⑤ 塩とレモン汁またはスタチなど他の柑橘類の果汁を絞って、シンプルに供する。

ポイント

- ◎ 中が少しナマの部分が残る程度に、軽く揚げる。
- ◎ 色とりも兼ねてシトウや赤や黄のパプリカを素揚げして添えてみては。
- ◎ 好みでボン酢、ウスターソースなどでも美味しく召し上がれます。
- ◎ マグロのスジは少し加熱するとしっとりし気になりません。
- ◎ パン粉は細かいものの方が良く合います。

◆ マグロのアヒージョ

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊
2. [舞台] アンチョビ・ニンニク(薄切り)・赤唐辛子(好みで)・ローズマリー(生でも乾燥品でも)・EVオリーブオイル
3. [調味料] 塩・胡椒・ニンニク(1片を半分にしたもの)
4. [相方] ブラウンマッシュルーム(ホール)・薄切りバゲットなど

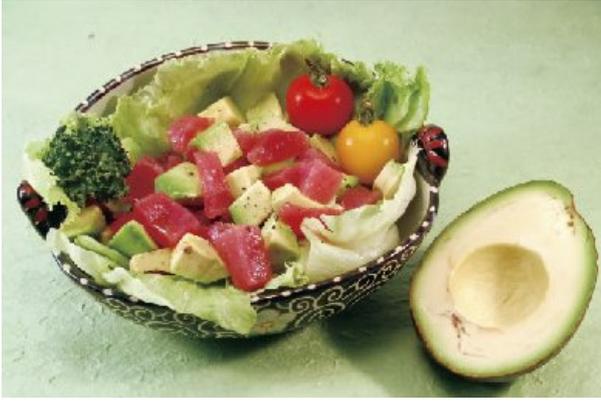


● B : 作り方

1. 天然刺身用マグロは、2~2.5cm角のサイコロに切り分け、軽く塩・胡椒し、各面にA-3のニンニクの切り口をこすりつけておく。
2. A-2の材料を適量な鍋に入れ加熱する。1で使用した半分ずつのニンニクの欠片も放り込む。ニンニクの香りが立ち、マッシュルームなどに火が通るまで加熱する。
3. 2に1のマグロを投入する。マグロを一度に全部入れると温度が下がるので、適宜、表面を固めるように、順番にマグロを入れていき引き上げる。全部の表面を固め終わったら、改めて油を沸かし、すべてのマグロを投入して、火を止める。油の塩気を調節する。
4. マグロの外側は香ばしく、中はレアな状態で食べられるように、引き上げのタイミングを加減する。
5. バゲットを薄切りにし、軽く炙ったものを添えて、提供する。

ちょっと一言

- ◎ レモンの搾切りを用意しておきましょう。
- ◎ 個人的には美味しいアヒージョ油(A-2の材料をB-2のとおり調理する：ソース)を少量作っておいて、B-1の下拵えをした、角切りマグロをフライパンでさっと、ソテーして、そのソースを絡める方が、使う油の量が少なくて済むと思います。



マグロとアボカドのサラダ

1. マグロとトマトを1.5cm角に切る
2. アボカドを一口大に切る
3. ニンニクの薄切りをローストする
4. 以上を混ぜ合わせ、オリーブオイルドレッシングを回しかける

◆ マグロのインサラータ

● 材料

A : 刺身用マグロ : サクまたは切り身

B : お好みの魚介類 (その他の魚、タコ、イカ、エビ、貝類等)

C : [添えの野菜] トマト、キュウリ、玉ねぎ、ペピーリーフ、バジル等

D : 塩、コショウ、好みでんにくのすりおろし、
酸味料 (ピネガー、バルサミコ酢、レモン) オリーブ油



● 作り方

マグロの下ごしらえ

- ① マグロは切り身はあらかじめ軽く塩、コショウし、しばらく置き、調理前に余分な水気を拭き取る。他の魚も同様にした準備しておく。
食べやすい大きさに切り分ける。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにマグロ、他の魚介類を入れ、塩、コショウ、酸味料、オリーブ油の順に加える。ペピーリーフなどは別にドレッシングでさっと和える。
または市販のドレッシングをかける。
- ④ バジル、ディル、イタリアンパセリのみじん切りなどを散らす。

ポイント

- ◎ 先にオリーブ油をかけると味がしみ込まないので最後にかけます。
- ◎ あれば、ケーパーの蕾または実の酢漬け、オリーブ

◆カッペリーニ：イタリア

●材料

- A：マグロの角切り
B：野菜（トマト、キュウリ等）
C：香味野菜（バジル）
D：カッペリーニ（細めのパスタ）
E：塩、コショウ、ワインビネガー（レモン汁）、オリーブオイル



●作り方

マグロの下ごしらえ

- ① マグロを塩、コショウで味付けし、しばらくおいてからワインビネガー（または、レモン汁）、オリーブオイルでマリネにする

パスタを茹でる

- ② 箱に書かれている茹で時間よりほんの少し長めに茹で、冷水（少し塩を溶かし氷を浮かせておくとなお良い）にとり、締める。

盛り付ける

- ③ マリネしたマグロと和えて、バジルを散らす。

ポイント

- ◎ マリネ液は多めに作り、麺を和える際に加える。

応用

- ◎ カッペリーニの代わりに、日本の素麺を使っても楽しめます。

もうひと手間

- ◎ あればピンクペッパーを散らすと見た目もより鮮やかで、風味も増します。

◆ マグロ・カルパッチョ

● 材料

A：刺身用マグロ：サク

B：サラダ菜、ルッコラ、アンディーブ、トレビスなどの野菜。トマト、イタリアンパセリ、バジル（あれば）

C：塩・コショウ、オリーブオイル(EV)、バルサミコ酢（あれば）、レモン汁、ニンニク。



● 作り方

マグロの下ごしらえ

- ① サクのマグロは、薄くそぎ切り(*1)にする。
 - ② バットや皿に①を並べ、両面に軽く塩・コショウする。
 - ③ 暫く冷蔵庫などに置いておく。
- *1:そぎ切り：右利きの人なら、サクの左側から始めて、右上から左下に包丁を入れて切る方式。

野菜の下ごしらえ

- ④ サラダ菜以下は、洗って食べやすい大きさに千切っておく。あまり多くなくて良い。イタリアンパセリは洗って、葉の部分をつまんでおき、茎はみじん切り。バジルは、洗っておくだけ。
- ⑤ トマトも櫛切り、輪切り、サイコロなど好みの形に切っておく。
- ⑥ 盛り付ける皿の表面の全体に、半分に切ったニンニク片の断面を軽くこすり付ける（香りつけ）。
- ⑦ ③のマグロを冷蔵庫から取り出し、表面に水気が出てきていたら、ペーパータオルなどでふき取り、⑥の皿に並べていく（薄切りマグロが重なる部分があまり大きくないように）。
- ⑧ ⑦の皿に並べたマグロに、改めて、塩・コショウし、レモン汁を絞る、その上に④および⑤の野菜を散らし、バルサミコ酢(あれば)、オリーブオイル(EV)を回しかける。好みで、とどめの黒コショウをかけて、できあがり。

ポイント

- ◎ 塩・コショウを多段的に使うので、最終の分量を頭に描いて、各段階で使ってください。
- ◎ カルパッチョは
 - ①塩で水分を除き、下味をつける
 - ②酢（レモン汁）で殺菌し、酸味を加える
 - ③オイルでコーティングし、乾燥を防ぎ、触感を良くするこの順番で、色んな生食用食材に応用できます。
- ◎ サラダ野菜は別途ドレッシングで和えたものを、マグロの脇に添えても良いでしょう。ただし、サラダから出てくる水気がマグロの方に流れ込まないようにしてください。

もうひと手間

- ◎ あらかじめ、ニンニクの薄切りを、サラダ油とオリーブオイルで、褐色になるまで揚げ、油を切ったものを用意し、仕上げの段階でマグロの上に散らすと風味が変わります。
- ◎ 薄切りにした(赤)たまねぎを水晒しし、水を絞ったものを、仕上げの段階でマグロに載せても風味が増します。

◆鮭香味焼き

●作材料

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

●作り方

- 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。

◆セビーチェ：ペルー

●材料

- A：マグロの角切りまたは薄切り
B：タマネギ、トマト、キュウリ、パプリカなど好みの野菜
C：ライム（レモン）
D：オリーブオイル
E：塩、コショウ、好みで一味唐辛子（チリペッパー）



●作り方

野菜を切る

- ①タマネギはみじん切りにし、水でさらす。
- ②その他の野菜は1～2センチの角切りにする。

マグロを用意する

- ③マグロと合わせて、塩、コショウをし、ライムを搾り、オリーブオイルをかけてマリネにする。
- ④冷蔵庫に1～2時間おき、なじませたら出来上がり。

「セビーチェ」って？

- ◎ペルーやメキシコなどの名物料理の、魚介類のマリネです。

もうひと手間

- ◎薄くスライスして焼いたバケットに乗せて食べても美味しいです。
- ◎お好みでシラントロ（スペイン語で中国パセリ、香菜・パクチーのこと）を入れても。

◆ たたきマグロのサラダ

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊
2. [準主役] 胡瓜・レタス・ニンジン・セロリ・トマト・赤パプリカ・黄色パプリカ・新鮮なマッシュルームなど
3. [調味料] 市販のフレンチドレッシングまたはディジョンマスタード
レモン汁・塩・胡椒・オリーブオイルでドレッシングを作る
他にポン酢など 塩・胡椒
4. [薬味] イタリアンパセリ・セロリの葉など



● B : 作り方

1. まず、天然刺身用マグロ冊が入る大きさのボウルに氷水を入れ、塩少々(水の重量の1%~3%)を溶かしたものを用意しておく。
2. マグロの冊はガスなどの炎で炙るか、油を少量引いたフライパンで焼き目を軽く付けるか、熱湯を廻しかけた後、1の氷塩水に浸し、熱を取るとともに、焼いた場合など余分な油を指で落とす。その後ペーパータオルなどで水気を拭き取る。
3. 上のマグロの冊を8mm程度の厚さに切り分け、バット等に並べる。
4. 塩・胡椒を満遍なく軽く振り、指で軽く叩く。暫く置いて、水気が出てくれば拭き取る。その後、A-3のドレッシングを振りかけ、染ませる。
5. 器に、5を盛り、4の薄切り叩きマグロを配して提供する。天辺にハーブ類を乗せる。同じか他のお好みのドレッシングか、趣向を変えて、ポン酢を廻しかける。
6. 塩・胡椒を満遍なく軽く振り、指で軽く叩く。暫く置いて、水気が出てくれば拭き取る。その後、A-3のドレッシングを振りかけ、染ませる。

ちょっと一言

- ◎ 炙るとマグロの香ばしさが増しますが、炙らずにB3.から始めても美味しいサラダができます。
- ◎ 野菜類は器に盛り付ける前に、予め適量のドレッシングで和えておくと、味の馴染みが良くなります。ただし、混ぜてから食べるまでの時間が長くなり、ドレッシングの塩分が高かったりすると、短い時間で野菜類がしおれて良くないので、加減して下さい。
- ◎ B-3の叩きの作業時に、微塵切りのニンニクやベルギー・エシャロットを少しまぶしておくと、風味が増します。
- ◎ A-2の野菜として、ちょっと苦みのあるトレヴィスやアンディーブにベビーリーフなどを混ぜたものを用意すると、レストラン気分が味わえます。
- ◎ ドレッシングに、アンチョビを刻んだものを入れると味のベースがはっきりします。マグロマリネのドレッシングとサラダの仕上げのドレッシングの種類を変えて、楽しむこともできます。いろいろ試して下さい。

◆ハワイ風ポキ丼

●材料

A : マグロの角切り

B : タマネギ、ニンニク、万能ネギ

C : 醤油、ごま油、レモン汁、わさび

D : 塩、コショウ



●作り方

マグロの下ごしらえ

① マグロは1cmの角切りにし、薄く塩を当てて暫く置く。染み出てきた水分を拭きとっておく。

野菜を用意する

② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を絞っておく。

③ ネギはみじん切りにする。

タレを作る

④ ニンニクをすりおろし、塩、コショウ、醤油、ごま油、レモン汁と合わせてよく混ぜ乳化させる。

盛り付ける

⑤ マグロ、玉ねぎ、ネギ、をタレで和え、なじんだら器に盛る。

ポイント

◎ 少し濃い目の味付けが美味しいです！

◎ おろしニンニクの分量はお好みで調節して下さい。

もうひと手間

◎ 豆板醤や、タバスコを入れてスパイシーにしても。

◎ 海藻のフノリ（日本でも三陸産を乾燥させたものなどが売られている）を加えると、ハワイアンリムポキに限りなく近づきます。

◆ マグロ・アボカドのブルスケッタ風

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊
2. [準主役]アボカド・トマト
3. [舞台]パン（バゲット）・ニンニク(1片を半分にしたもの)
4. [調味料]塩・胡椒・レモン汁・エキストラバージン(EV)オリーブオイル・ニンニクの微塵切り・バジルの微塵切りまたは千切り
5. [薬味]スウィートバジル



● B : 作り方

1. 天然刺身用マグロ冊は、1cm角程度のサイコロに切る。アボカド及びトマトも同様にサイコロに切っておく。
2. 角切りにしたマグロには軽く塩・胡椒し、暫く置く。
3. 2のマグロからしみ出した水気を拭き取る。
4. 角切りにしたアボカド及びトマト(水気が多いようであれば、少し搾っておく)に微塵切りのニンニク少量と3のマグロを混ぜ、レモン汁と塩胡椒、オリーブオイル、千切りまたは微塵切りのバジルを加えて少し馴染ませる。
5. A-3のバゲットは2~3cm厚さの斜め切りにし、少し炙って、オリーブオイルを少量表面に染ませる。
6. 5の炙ったバゲットの上に4を載せて、提供する。

ちよつと一言

- ◎ B-4の作業を行うタイミングは、提供する時間から逆算して、良いポイントを見つけて下さい。間が空きすぎると、水気が出て宜しくありません。召し上がる皆さんが席について、さあこれから食べようか、というタイミングで混ぜるのが良いかもしれません。
- ◎ バジルは、包丁で切って、暫くすると褐色に変わることがあるので、トッピングは、提供する直前に指で千切ったものを載せると、失敗がありません。

◆ポアソン・クル

●作材料

バチ鰯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

●作り方

- 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混ぜる。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混ぜる。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。

◆ポキ：アメリカ（ハワイ）

●材料

- A：マグロの角切り
B：タマネギ、ニンニク、万能ネギ
C：醤油、ごま油、レモン汁、わさび
D：塩、コショウ



●作り方

マグロの下ごしらえ

- ① マグロは1cmの角切りにし、薄く塩を当てて暫く置く。染み出てきた水分を拭きとっておく。

野菜を用意する

- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらし水気を絞っておく。
③ ネギはみじん切りにする。

タレを作る

- ④ ニンニクをすりおろし、塩、コショウ、醤油、ごま油、レモン汁と合わせてよく混ぜ乳化させる。

盛り付ける

- ⑤ マグロ、玉ねぎ、ネギ、をタレで和え、なじんだら器に盛る。

ポイント

- ◎ 少し濃い目の味付けが美味しいです！

もうひと手間

- ◎ 豆板醤や、タバスコを入れてスパイシーにしても。
◎ 海藻のフノリ（日本でも三陸産を乾燥させたものなどが売られている）を加えると、ハワイアンリムポキに限りなく近づきます。

◆ツナとマッシュドパンプキン

●材料

- A：マグロ：すき身、切り落とし、あまった刺身など
B：[そぼろ用材料]しょうがすりおろし、醤油、砂糖、酒
C：カボチャ：角切り
D：マヨネーズ
E：バター



●作り方

マグロを用意する

- ① マグロの刺身などを使う場合は、細かく（1cmより小さく）切ります。
- ② 鍋にBを入れて火にかける。沸騰したらマグロとしょうがを入れ中火にし、へらでかき混ぜながら、艶が出て汁がなくなり、そぼろ状になるまで加熱します。こがさないようにしましょう。

マッシュドカボチャを準備する

- ③ カボチャはラップをしてレンジで加熱、皮を外します。
- ④ 熱いうちにフォークで潰してバターを混ぜ、マヨネーズも混ぜ、マッシュにします。味を見て必要ならば塩、コショウを足します。

盛り付け

- ⑤ マッシュドカボチャを器に盛り付け、その上にそぼろにしたマグロをのせて。

ポイント

- ◎ アクセントに実山椒を添えれば和風になります。
- ◎ 酢漬けのケーパーやナツメグ粉末を加えれば洋風に。

◆ ライスサラダ

● 材料

- A：刺身用マグロ：サクまたは切り身 一口大に切り揃える。
- B：お好みの魚介類 マグロと同様に切り分けておく（その他の魚、タコ、イカ、エビ、貝類等）
- C：[添えの野菜] トマト、キュウリ、玉ねぎ、ペピーリーフ、バジル等
- D：塩、コショウ、好みでんにくのすりおろし
酸味料（白ワインビネガー、レモン）、オリーブ油
- E：塩、白ワインビネガー、レモン、ライム等柑橘類



● 作り方

マグロの下ごしらえ

- ① マグロは一口大に切り分けあらかじめ軽く塩、コショウし、しばらく置き、調理前に余分な水気を拭き取る。他の魚も同様にした準備しておく。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 酢飯を作る要領で炊き立てのご飯に、Eの白ワインビネガーやレモン汁、塩を混ぜて。
- ④ ボウルにマグロ、他の魚介類を入れ、Dの塩、コショウ、酸味料、オリーブ油の順に加える。ペピーリーフなどは別にドレッシングでさっと和える。または市販のドレッシングをかける。
- ⑤ バジル、ディル、イタリアンパセリのみじん切りなどを散らす。

もうひと手間

- ◎ あれば、ケーパーの蕾または実の酢漬け、塩漬けオリーブの薄切りなどを散らす。
- ◎ 黄、橙、赤のパプリカを薄切りにしたものを散らすと華やかさが増します。

◆ マグロのレアステーキ

● 材料

- A : マグロ : サク
- B : ズッキーニ
- C : ミニキャロット
- D : バルサミコ酢
- E : 塩、コショウ
- F : オリーブオイル



● 作り方

マグロを用意する

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、冊のまま塩を振って暫く置いてマグロの表面を焼き、氷水で冷やして下さい。
- ② ①のマグロを薄切りにしておきます。

野菜を用意する

- ③ ズッキーニやミニキャロットは一口大に切って、オリーブオイルで焼くかオーブンで素焼きにします。

ソースを作る

- ④ バルサミコ酢とオリーブオイルと塩、コショウでドレッシングを作る。

盛り付ける

- ④ マグロを切って盛り付け、仕上げに胡椒などを振り、野菜つけを合わせます。

ポイント

- ◎ マグロは表面に焼色をつける程度で結構です。

もうひと手間

- ◎ ドレッシングにはちみつを加えて少し煮つめると風味が増します。
- ◎ ルッコラ、ミニトマトなどを散らすとより華やかに。

◆ マグロのワカモレ(メキシコ料理)

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊
2. [準主役]アボカド・セロリ・タマネギ・トマト・ニンニク
3. [調味料]塩・胡椒・レモン汁・マヨネーズ・好みに醤油
4. [薬味] デイル・香菜・ハラペーニョ(酢漬け)など



● B : 作り方

1. 天然刺身マグロ冊は、1~1.5cm角のサイコロに切り、薄く塩胡椒しておく。
2. アボカドは熟したものの皮を剥き、1~2cmのサイコロに切る。レモン汁をまぶす。セロリは3~5mmのサイコロに、トマトも1cm弱のサイコロに切る。ニンニクは微塵切りにする。
3. すり鉢か大きなボウルに、2の微塵切りしたニンニクを少量入れ、すり鉢の場合は、少し摺る。次に、サイコロに切った、アボカド、セロリを入れ、すりこ木が「へら」で、好みの加減で潰す。
4. 1のマグロの表面に水気が浮いていれば、ペーパータオルなどで拭き取り、3に加え、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。その後サイコロに切ったトマトを加える。
5. 塩・胡椒で味付けする。好みに、さらにレモン汁、醤油を加えてもよい。微塵切りにしたハラペーニョ、デイルの軸または香菜の軸の微塵切りを加える。
6. 器に盛り、A-4のデイルの葉または香菜の葉などを載せる。

ちょっと一言

- ◎ ハラペーニョなどはお好みで使って下さい。無くても良いです。
- ◎ タバスコをお好みで振り入れても良いです。
- ◎ 一度に食べきれず、冷蔵庫で保存する場合は、アボカドの種と一緒にに入れておけば、アボカドの褐変が抑えられると言われています。

◆ 韓国風マグロのユッケ

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊
2. [準主役] 白(長)ネギ(微塵切り)・生姜(微塵切り)・松の実
3. 塩・胡椒・醤油・コチュジャン・ごま油
4. [添え野菜・果実] 胡瓜・梨など



● B : 作り方

1. A-1の刺身用天然まぐろ冊を刺身にするより少し薄く切る。軽く塩・胡椒し、微塵切りした白ネギ及び生姜を加え、暫く置く。醤油、コチュジャンを加える。
2. A-4の胡瓜は太さが3~4mm角の棒状に切る。梨は、皮を剥き、4つに割って、さらに薄切りにする。必要に応じ、塩水にくぐらせておく。
3. 1に松の実(好みで乾煎りしておく)を加え、胡麻油を加えて混ぜる。
4. 皿に、3を盛り付け、2を周りに配して、提供する。

ちょっと一言

◎ 熱い白飯を丼に盛り、その上にこの料理を載せれば、ユッケ丼になります。

◆ マグロのタルタル、ガトー仕立て

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊
2. [準主役] アボカド(切った後、レモン汁で色止めする)・トマト・セロリなど
3. [調味料] 市販のフレンチドレッシングまたはディジョンマスタード
レモン汁・塩胡椒、オリーブオイルでドレッシングを作る
マヨネーズ
4. [薬味] セロリの葉・イタリアンパセリ・セルフィーユ・ディル・
エストラゴンなど



● B : 作り方

1. A-1のマグロは1.5cm角のサイコロに切り、軽く塩胡椒し、暫く置く。表面に水気が出てくれば拭き取る。A-3のドレッシングをまぶしておく。
2. アボカドは1.5cm角の、セロリは5mm角の、トマトは1cm弱角のサイコロにそれぞれ切り分け、アボカドとセロリは塩胡椒し、マヨネーズで和える。盛り付ける直前にトマトを加える
3. 皿に、高さのあるセルクル型(金属製の円形の輪)を置き、まず、2のマヨネーズ風味の野菜をスプーンで押しつけながら盛り、その上に、1の角切りマグロを同様に乗せ、形を安定させる。セルクル型を上抜いて外す(ここで崩れると悲しくなりますので、アボカドやマグロの角切りはしっかり押しつけましょう。)。天辺に、水洗いしたセロリの葉と細い軸の部分飾る。

ちよつと一言

- ◎ ドレッシングを作る際に、ベルギー・エシャロットの微塵切りや、ディル・エストラゴンの葉(乾燥ハーブでも可)の微塵切りなどを加えると風味が増します。
- ◎ イチゴやグリルで焼いた赤パプリカなどを裏ごしし、蜂蜜や場合によってはイチゴジャムなどを加え、塩胡椒などで味を調えたものをソースにして、ガトー(お菓子)仕立ての周りに、小さなスプーンなどで配してみるのも一興です。

◆ユッケ丼

●材料

- A：刺身用マグロ：サクまたは切り身
B：[下ごしらえ用薬味]、白ネギ、生姜、ニンニク。
C：[添えの野菜] サラダ菜
D：塩、コショウ、濃口醤油、コチュジャン、胡麻油。
E：[トッピング]炒り胡麻、白ネギ、糸トウガラシ(あれば)、好みで、生卵の黄身



●作り方

マグロの下ごしらえ

- ① Bの薬味用野菜は、少量をみじん切りにしておく(ニンニクはごく少量で、すりおろしても良い)。白ネギや生姜の微塵切りを少量加えてもよい。
- ② マグロは切り身はそのまま、サクは食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ ②のマグロに軽く塩コショウし、①の薬味を混ぜ合わせる。ごく少量の醤油も加える。暫く置く。

ユッケ風に仕上げる

- ④ ボウルで③にコチュジャン適量を合わせる。仕上げに、少量の胡麻油を垂らす。

盛り付け

- ⑤ 器に、サラダ菜を敷き、④を盛りつける。盛り付けた上に、炒り胡麻を散らし、好みで、頂点に黄身を載せ、白髪ネギ*、糸トウガラシ(あれば)を天盛りにしてできあがり。

*：白髪ネギ

白ネギの白い部分を5cm長さの縦に千切りし、冷水に晒した後、水気を絞る。

ポイント

- ◎ 糸トウガラシがなくても、一味唐辛子か七味唐辛子で代用できます。

もうひと手間

- ◎ 周りにナムルや斜め切りしたきゅうりなどを添えても良いでしょう。

◆ マグロのサテ

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然マグロ冊(ぶつ切りでも可)
2. [小道具]竹串
3. [調味料]塩・胡椒・
ガドガドソース(インドネシアのピーナッツベースのソース)
4. [脇役]レタス・胡瓜・セロリなど



● B : 作り方

1. 天然刺身用マグロ冊は2.5cm角ほどのサイコロ(一口大)に切る。
2. 1を竹串に刺す。
3. 2に軽く塩・胡椒し、グリルなどで表面に焼き色を付ける程度に焼く。
4. 器に、A-4の野菜類を盛り、3の焼いたサテを盛り付け、ガドガドソースを添えて、提供する。

ちょっと一言

- ◎ マグロは中まで火を通しすぎると堅くなります。中はレアでほの暖かいぐらいがベストの火通りです。
- ◎ 卓上コンロのボンベを使用するバーナーで炙るのも一手ですが、火の取り扱いにはくれぐれもご注意下さい。

◆ 生春巻き

● A : 材料

1. [主役]刺身用天然マグロ冊
2. [準主役]野菜：胡瓜・ニンジン・セロリ・レタス・青ネギなど
ライスペーパー・春雨(水で戻しておく)
3. [調味料]塩・胡椒、レモン汁・ニョクナム・チリソース
4. [薬味]香菜・(ホーリー)バジル・ミント類など



● B : 作り方

1. 天然刺身用マグロ冊は、1～1.5cm幅の棒状に切る。軽く塩・胡椒しておく。ライスペーパーに載せる前に、滲み出た水気を拭き取っておく。
2. ライスペーパー、春雨は、袋外側記載の指示などに従い戻しておく。
3. 野菜のうち、胡瓜、ニンジン、セロリは棒状に切っておく、レタスは長さ、幅を整えておく。青ネギも長さを整える。
4. 戻した春雨は水気を絞り、ニョクナム少々を絡めておく。
5. 戻したライスペーパーを広げ、レタスを載せ、春雨、棒状の野菜、青ネギ、1の棒状のマグロ、好みの薬味のハーブ類を載せ、ライスペーパーで巻き生春巻きにする。
6. 生春巻きを3～4cm長さに切り、好みの野菜とともに皿に載せ、チリソースを添えて提供する。

ちょっと一言

- ◎ レタスの代わりに大葉を外側に置くと、見た目の鮮やかさが増し、日本テイスト寄りになります。
- ◎ 青ネギは、量により、青臭くなり得るので、縦に半分、1/4に切り、量を減らすか、アサツキなどを使うと、バランスがとりやすくなります。
- ◎ 赤や黄色のパプリカを縦に細く棒状に切ったものも巻き込むと色合いがより楽しくなります。

◆ マグロのバインミー

● A : 材料

1. [主役] 刺身用天然まぐろ冊
2. [準主役] レタス・胡瓜・タマネギ(薄切り。水晒し)
トマト(輪切り)・大根及びニンジン(紅白なますに仕上げる)
3. [ドレッシング(マリネ液)] デижョンマスタード
白ワインビネガー・エキストラバージンオリーブオイル。
ニョクナム(タイではナンプレー)・レモン汁・胡椒・塩
4. [ハーブ等] バジル・ミント類・香菜など
5. [挟むもの] コッペパンまたはフランスパン



● B : 作り方

1. A-1を薄く切り分ける。塩、胡椒する。暫く置いて、滲み出てきた余分な水分を拭き取る。
2. デижョンマスタード、ニョクナム、レモン汁、白ワインビネガー、胡椒を入れ攪拌し、オリーブオイルを少しずつ垂らし入れる。粘土が維持されるようにする。塩気は、ニョクナムの塩分をみつつ、加減する。
3. 2の一部を取り出し、1をマリネする。漬かり加減を見て、取り出す。
4. A-2の準主役の野菜類で取りそろえられるものを用意する。紅白なます(省略しても可)以外は、2のマリネ液(ドレッシング)の残りの半分程度で和える。
5. パンは、横に切り開き、中に具を挟めるようにする。好みで、オーブントースター、グリルなどで炙っておく。
6. 5のパンに4の野菜、3のマリネしたマグロを載せ、バジル、ミント類、香菜など好みのハーブをあしらって、提供する。。

ちょっと一言

- ◎ 作ってから余り時間を置かずに召し上がって下さい。作ってから食べるまで少し時間がある場合は、パンが湿気るのを防ぐため、野菜の水気を念入りに切る、トマトの中身の液体部分を取り出しておく、好みでバターを塗る、などして下さい。
- ◎ パンに挟まずにお皿に盛り付けると、ベトナム風マグロサラダとして、楽しめます。