



# 家庭で出来るまぐろ料理

境港・天然本まぐろのブロックを買ってまぐろ三味(2キロ程度)



## 刺身

初日は天然本まぐろのフレッシュ感を味わう。  
また、寝かせて熟成した身を味わうもよし。



## 串カツ、串焼き

身があまれば白ねぎと交互に刺し、串カツ、串焼きに。  
塩、ソースで！



## 生ハム仕立て(塩まぐろ)

赤身をメさばを作る要領で柵(サク)にした身全体に塩をまぶし1~3時間置き水分を抜く。塩を水で洗い流し水分をふき取る。適当な大きさに切り、ねっとりした天然本まぐろの旨みにオニオンスライスを乗せてカルツパチョ風にしても美味しい。

## まぐろの澄まし汁

上記の塩まぐろをサイコロ状に切り、ねぎの青首とともに沸かした昆布だしに入れアクを取る。だし汁が澄んで来たら塩、薄口しょうゆで味付けする。冷たく食すときは濃い目に味付けする。氷を入れ、冷やし茶漬けでも美味しい。

(塩、あらびきコショウで味付けし、生ハム仕立てを数切れ乗せて、そうめんもよい。)



## まぐろの皮ポン

柵(サク)を取った後の皮を茹でて冷水に取りウロコを取る。適度の大きさに刻んでポン酢に漬けて一週間程度保存可能。スピードおつまみ、酒の肴に是非！



## 血合いの唐揚げ (ポイントは血抜き)

身から取り除いた血合いを適当な大きさに切り、強めの塩を当て数時間~一日置く。水にさらし、もみ洗いしながら余分な塩分、血抜きをする。ざるに上げて水分を切る。酒と和えて水っぽさを抜く。酒1、薄口しょうゆ1、ごま油、すりおろしたにんにく、しょうが、コショウの漬け地に一晩漬ける。漬け地を捨て玉子、片栗粉を入れて混ぜる。片栗粉を付け油で揚げる。唐揚げのような味わい。お好みで南蛮のたれ、タルタルソース、すりごまをかけてもよい。またはしょうがを入れ角煮もよい。