



シンプルにカツにすることでいっそうわかる
マグロのすごさ…
中心部の赤身を少し残すことがポイントです。

マグロカツ

材料 (2人分)

| | |
|-----------------|----------------|
| マグロ(刺身用/柵)…150g | パン粉……………1/2カップ |
| 塩・こしょう……………少々 | 揚げ油……………適宜 |
| 薄力粉……………大さじ3 | 添え野菜 |
| 卵(Mサイズ)……………1個 | (グリーンリーフなど)…適宜 |



作り方

- ① マグロは水気を拭き取り、2等分に切って塩・こしょうをふっておく。
- ② ①に薄力粉をまぶし、卵・③を1.5cm幅に切り、器に添え野菜と一緒に盛り付ける。
- ④ ②にパン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。

Point

タルタルソースを添えていただくのもおすすめです!

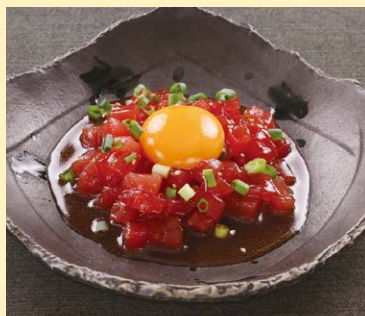
この魚でも代用OK! プリ、サワラ、カツオ、媛スマ

作りながら思わず笑みがこぼれてしまう絶品レシピ。
赤身で作ってももちろんOK。
ごはんのにせてかきこみたくなる美味しさ。

ユッケ

材料 (2~3人分)

| | |
|-------------------|----------------|
| マグロ(中トロブロック)…150g | 細ねぎ(小口切り)…4~5本 |
| ごま油……………大さじ1/2 | 白ごま……………大さじ1 |
| しょうゆ……………大さじ1と1/2 | 卵黄……………1個分 |
| 酒……………大さじ1 | |
| 砂糖……………大さじ1/2 | |
| コチュジャン…大さじ1/2~1 | |
| おろしにんにく……………少々 | |



この魚でも代用OK! タイ、プリ、媛スマ、カンパチ、カツオ

作り方

- ① マグロを5mm角に切る。
- ② ①をAで和える。
- ③ ②を器に盛り付け、細ねぎ・卵黄をのせ、仕上げに白ごまをふってできあがり。

マグロとアボカドは相性抜群。炙りで香ばしさとレア、2種類の美味しさにアボカドソースが絶妙です。スプラウトとの異なる食感がマグロの美味しさを引き立てます。

マグロのレアステーキ アボカドソース

材料 (2人分)

| | | |
|------------------|---|----------------|
| マグロ(刺身用/柵)……150g | A | 塩……………少々 |
| アボカド……………1個 | | 玉ねぎ……………1/4個 |
| マヨネーズ……………大さじ1 | | ピンクペッパー……適宜 |
| しょうゆ……………小さじ1 | | ブロッコリースプラウト |
| レモン汁……………大さじ1 | | ……………適量(盛り付け用) |

作り方

- ① マグロに軽く塩(分量外)をふり、バーナーで炙って1cm厚さに切る。
※バーナーがなければフライパンで表面を軽く焼く。
- ② Aをフードプロセッサー、またはマッシャーなどでペースト状にする。
- ③ 器に①を盛り付け、②をのせてピンクペッパーを散らし、ブロッコリースプラウトを飾ってできあがり。

この魚でも代用OK! 媛スマ、カンパチ、カツオ、ブリ



オリーブ油で和えると定番の組み合わせが洋風に。相手を選ばないマグロの奥深さ。

マグロの オープンサンド

材料 (2人分)

| | |
|------------------|-------------------------------|
| マグロ(刺身用/柵)……150g | サラダトッピング(クコの実・くるみなど)……………小袋1袋 |
| 長芋……………10cm | バゲット・グリーンリーフ |
| オリーブ油……………大さじ1 | ……………適宜 |
| 薄口しょうゆ……………大さじ1 | |
| A | |
| レモン汁……………小さじ1 | |
| 塩・こしょう……………少々 | |

作り方

- ① マグロは細かく切って包丁でたたく。長芋は5mm角に切る。
- ② ボウルに①・Aを入れて和える。
- ③ バゲットを斜めにカットして、カリッと焼き、グリーンリーフ・②をたっぷりのせて、サラダトッピングをのせる。

この魚でも代用OK! カツオ、サバ、媛スマ

