

★マグロのテールステーキ★

【材料】

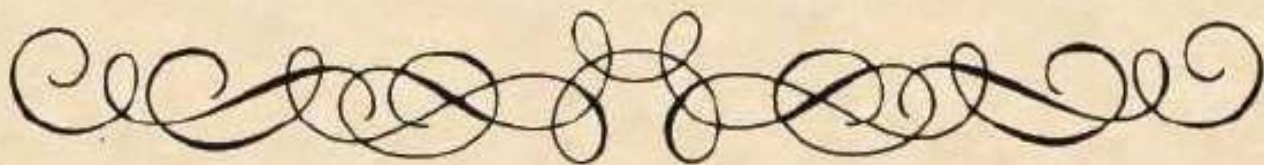
マグロのテール 2枚
にんにく 1片
にんにく醤油 大さじ2
白ワイン 大さじ4(大さじ2 + 大さじ2)
バター 10g
小麦粉 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1
塩少々、コショウ少々
ポッカレモン 小さじ2



【作り方】

- ・ テールの皮を取り除いて、両面に塩コショウを降り、5分ほどしたら、キッチンペーパーで水気を取る。その後、小麦粉をまぶす。
- ・ スライスしたにんにくとオリーブオイルを弱火にかけ香りがたつたところで中火にして、テールに焼き目をつける。
- ・ にんにくをいったん取り除く。
両面焼き目がついたところで1分程度白ワイン(大さじ2)蒸し煮する
- ・ テールをお皿に乗せ、フライパンに残った油でソースを作る。
- ・ 白ワイン、取り出したにんにくスライス、にんにく醤油、ポッカレモンを入れ弱火で軽く煮詰める。
- ・ ソースにバターを投入し、すぐに火を止め、テールにソースをかける。

その他 照り焼、生姜醤油、バター醤油、レモンペッパー、
オリーブオイルとニンニク、バジル など お好みの香辛料で
焼いても 美味しくいただけます。



★まぐろテールのしつとり味噌煮★

【材料】

マグロのテール 1個
みりん、お醤油、お酒(各、適量)
生姜(スライスで5枚)
味噌(大さじ1くらい)
お好みの、緑の野菜



【作り方】

- ・ 解凍したテールをフライパンにサラダ油少して焼き付ける
- ・ テール半分くらいの水を足し、そこにだし、醤油、みりん、お酒、しょうがを入れる
- ・ おたまに味噌を溶き、フライパンの中であわせる
- ・ 2~3分ふたをして、その後、スプーンで煮汁をすくってテールにかけながら煮続ける
- ・ 煮汁がなくなったら出来上がり。緑の野菜を添えて、温かいうちどうぞ

★まぐろテールの竜田揚げ★

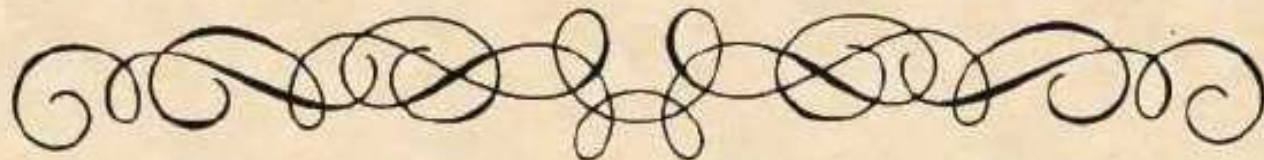
【材料】(2~3人分)

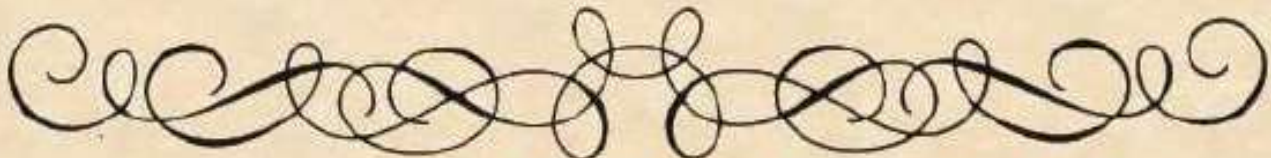
マグロ 300g
醤油 大さじ4
酒 大さじ3
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
片栗粉(小麦粉でもOK) 適量



その他

生姜醤油煮込み、お好み野菜たっぷりのブラウンシチュー、
トマトソースでイタリアンに煮込んでも美味しくいただけます。





<したごしらえ> ★まぐろのカマの塩焼き★

- ・ カマに塩を強めにし、10分ほどおく。(水が出たらふき取る)
- ・ 流水でよく洗う

☆240度のオーブンで小さいものなら15分程度焼きます。

☆フライパンなら 皮目5分 返して5分 蓋をして焼きます。

大根おろし、ネギ、酢橘、醤油、ポン酢など お好みでと一緒に塩と共に香草をすり込んで焼いても美味しく召し上がれます。

★カマの煮付け★

したごしらえをします(上記参照)

【煮汁】

煮汁の配合は

※大さじ1は15cc

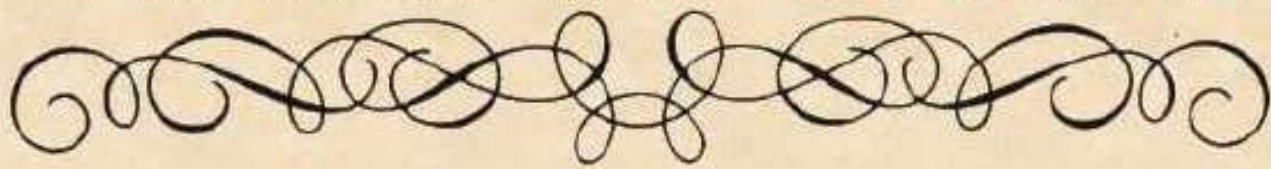
魚100g：醤油大さじ1：みりん大さじ1
砂糖大さじ1：日本酒大さじ3：水大さじ3

- ・ 煮汁がちょうどかぶるくらいになるように強火にします
- ・ ごぼうなど お好きな野菜と一緒にGOOD☆
- ・ 煮立ったらカマの皮が付いている方を上にして入れます
- ・ 再び煮立ったらアルミホイルで落とし蓋をします。
- ・ 落とし蓋をして7~10分煮ます。
- ・ 途中、落とし蓋を外し、煮汁を魚にかけます。
 - ・ 種をとったタカノツメ、長ネギの葉、生姜の皮を加え、再び落とし蓋をして5分煮ます。
- ・ 5分煮たら落とし蓋を外し、煮汁を沸騰させながら魚に回しかけます
- ・ 残った煮汁にとろみが付くまで煮詰めます。
- ・ 煮汁が焦げないように、フライパンを傾け、煮汁を回しながら煮詰め、とろみが付いたら(泡が大きくなるのでわかります)魚に回しかけましょう。
- ・ 冷凍したまぐろのカマでも下ごしらえをしっかりとすれば、生臭くなくおいしく食べられます。



カマは解凍したら塩をして酒に漬けます。

酒に漬けることによって臭みの無い、おいしい塩焼きにすることができます。



★まぐろほほにく★

柔らかく仕上がる ほほにくのフライがおススメです。

その他にバターソテーや
お好みの香辛料で焼いても
美味しく召し上がれます



★ほほにく丼★

【材料】

まぐろほほにく 150g
にんにく 2片
ごま油 大さじ1
塩、コショウ 適量
しょうゆ 大さじ2
レタス 2～3枚
長ネギ 適量



★いかとんぴ(烏賊の口)★

魚焼きグリルには小さいので、フライパンで乾煎りに。

または、バター醤油でにんにく、
白ワインや日本酒でアクセントを。



茹でたイカトンピと
ほのかな塩味が付いていますが、お好みで加減を。キムチを和えて。

沼津へお越しの際は是非お立ち寄りくださいませ



〒410-0845
静岡県沼津市千本港町128-1
丸勘 (沼津みなと新鮮館店)
TEL 055-941-8770

URL : <http://minatomarkan.web.fc2.com/>
SHOPPING : <http://minatomarukan.cart.fc2.com/>
E-mail : minato_marukan@yahoo.co.jp

駿河湾産

釜揚げ桜えび



しょうが醤油をつけて、そのまま
ちらし寿司の彩りに。

かきあげ

まぜごはん

(アツアツごはんに桜えび、刻みネギ、塩を混ぜる)

塩焼きそばに入れて、海の香りを！

パスタ

(にんにくスライス・唐辛子を炒め、茹でたパスタを
入れ、桜えびを加えたら塩コショウで整える)

釜揚げしらす



だし醤油をかけて半熟卵とねぎの
釜揚げしらす丼はもちろんのこと

生姜とねぎとしらすで炊き込みご飯

山椒をきかせてしらすと梅でやきそば

水菜、オリーブオイルに塩としらすでサラダ

食パンで作る しらすピザトースト

釜揚げしらすのオムレツは塩を使わずヘルシーに

大根おろしと醤油としらすで煮に！

パスタをしらすとニラで和えて和風パスタ

きゅうりとカニカマとしらすの酢の物

・・・など、楽しいアイデアは無限♪

★骨粗しょう症予防にカルシウム★

いかとんびレシピ

火を通しすぎると硬くなるので★

串焼き



塩コショウ焼き・たれ焼き

天ぷら



塩コショウして溶いた天ぷら粉を付けて揚げるだけ。
火を通し過ぎると硬くなるので、
中が少し生かな？って位でOK
おすすめは☆いそべ揚げ☆

唐揚げ



醤油大1、みりん大1半、三温糖(砂糖)小1
にんにくのすりおろし1かけ分、生姜のすりおろし1かけ分
粗びきコショウ5振り位に1時間以上漬けます。
水気をふき取り、コーンスターチ(又は片栗粉)大2にまぶします。
180℃の脂で2度揚げし、レモンを添えて★

バター炒め



フライパンにバターを溶かし、イカトンビを入れ蒸し焼きに。
☆塩コショウ…少々
☆七味唐辛子…少々
☆にんにく(チューブで)1cmほど

パスタ



・いかとんびは水切りをし、塩コショウしておく
・好みの野菜(アスパラ・なす・トマト・ねぎ など)と一緒に
オリーブオイルとにんにくで炒め
茹でたパスタを入れ、塩コショウで味を調える
・七味唐辛子を入れてもGOOD

キムチ和え



お酒のお供にもう1品

下ごしらえをしたイカトンビを茹で
塩で板ずりしたきゅうりとキムチの煮で和えます。