



Hello Green EVERY × パンゲア!

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

“西松の三崎まぐろ”

まぐろの刺身を、2種類の“たれ”で2倍楽しむよ

ご家庭でかいたん!!

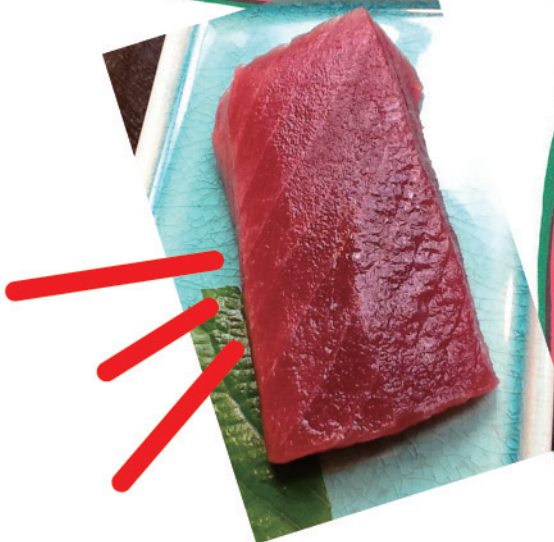
魚有まぐろ漬け



材料

魚有の刺身
まぐろ

- *しゅうゆだれ...①
しゅうゆ 100cc・酒 大さじ2・みりん 大さじ2を
鍋に入れて煮きる(アルコール分を飛ばす)
5センチほどの長布をにかけておく
- *ごまだれ...②
ねりごま 大さじ3・酒 大さじ2
みりん 大さじ2・しゅうゆ 大さじ5
小ねぎ... お好みで



作り方

“しゅうゆだれ”
しゅうゆだれを作ったら ^{まぐろ}魚有の刺身を
30分くらい漬けておく

“ごまだれ”
酒・みりん・しゅうゆをあわせ、2と煮たちさせ
ねりごまにすしずませ。よくねりあわせる
出来あがったごまだれを ^{まぐろ}魚有にからませ
うっわにもり、小ねぎを小口切りしちらす。
あたたかい。ごはんの上のにのせてもおいしい
いただきます。冷酒や辛口の白ワインで”
どうぞ”