

まぐろ漬井 欧風ソース

材料/2人分

・まぐろ…1冊
〈醤油漬けタレ〉
・濃口醤油…200cc
・酒…100cc
・みりん…100cc
・わさび…小さじ1
・生姜…小さじ1
・白みそ…小さじ1
・長ねぎ(みじん切り)…小さじ1

〈欧風ソース〉
・オリーブオイル…大さじ2
・にんにくスライス…1個分
・バルサミコ酢…大さじ2
・ハチミツ…大さじ1

・大葉(千切り)…2枚
・カイワレ…1/4わ
・海苔…適量

・白飯…2合



作り方

- ① 醤油漬けタレの材料を全て合わせる。その醤油漬けタレにまぐろ1冊を漬ける。
- ② 炊き上がったご飯の上にまぐろを鉄火丼のように並べる。
- ③ 欧風ソースを作る。オリーブオイルでにんにくをきつね色になるまでじっくり焼きガーリックオイルを取り、バルサミコ酢を入れゆっくりと火を入れ、トロミが出てきたらハチミツを入れ一体化させる。
- ④ 鉄火丼の上に欧風ソースを大さじ1程度、回し掛ける。薬味として大葉の千切り、カイワレを天盛り、カットした海苔を散らして仕上げる。



まぐろの漬けは、食感を損なわないようぐらせる程度にします。白飯は炊き立てを使用するのがベストです。



ぶりスペアリブ風 おろし和え 柚子風味

材料/2人分

・ぶり(腹の部分)…1本
〈タレ〉
・濃口醤油…200cc
・酒…100cc
・みりん…100cc
※全てを合わせて一度煮詰める

・柚子の輪切り…4~5枚
・大根おろし…1/3本
・柚子の搾り汁…大さじ1
・柚子の皮…1/3個
・七味唐辛子…少々

作り方

- ① ぶりの腹部はタテ棒状に切りタレへ漬ける。タレの中に輪切りの柚子を4~5枚入れる。
- ② 2時間くらい漬けておくとぶりの表面に醤油色が付く。
- ③ 焼き網で直火にて焼く(炎・煙が出る)。焦すように焼き上げ中は半生の状態にする。
- ④ 大根1/3本をおろしに掛けザルに上げておく。
- ⑤ 焼き上がった棒状のぶりを一口大に切り、重ね盛りとし、その上に大根おろし(柚子の皮を入れる)を重ね、柚子の搾り汁と七味唐辛子を少々かける。



ぶりの腹部を使用するため脂分が多く、漬けタレのアクセントが大事です。焼き上げた後、十分冷ましてから切ります。

