

私のおすすめマグロレシピ

NO.	都道府県	性別	年齢	職業	ひとくちメモ
1	静岡県	男	65	無職	「ちあいの食べ方」一口大に切、生姜と葉ネギ(又は玉ねぎ)をみじん切りにして適量を入れて、良く混ぜ合わせてから味噌漬けにして一晩。翌日、フライパンにごま油を少々しいてサッと炒めます。七味を振りかけても良い。安くて栄養満点の一品です。
2	三重県	女	50	会社員	「海運会社」に勤めているので、時々マグロの切身を頂ます。子供達は毎日「サシミ」はあきるのでサラダの様に食べます。(マグロのタタキ風の切り身と生野菜)一緒にゴママヨネーズ(マヨネーズ・すりゴマ・しょう油少々・さとう)喜んで食べます。「サシミ」が残った時は「サシミ」を湯にしてさいてからキュウリと一緒に酢の物にするとおいしい！！
3	北海道	女	70	主婦	「私の好きな食べ方」いろいろあるけどちょっと変わった食べ方。カクテルグラスに角切りにしたマグロ、アボカド、うすくし切りにした玉ねぎを型良く入れ、ケチャップとマヨネーズ、洋カラシで作ったソースをかけて、上に青物(葉物)をのせて色どり良くおいしくって素的ですよ。ビールお酒に合ます。
4	埼玉県	男	58	団体職員	くマグロのタタキ・カルパッチョ風2人前>①マグロ(メバチなど)サク(150~200g)1本①バルサミコ酢、黒コショウ、塩、オリーブオイル(1)①パセリ(みじん切り又はアサツキ又は白がねぎ)(2) 作り方①ペーパータオルで水分をとり②フライパンで(サラダオイル又はなしでもよい)マグロの柵を焼く(スジの多いものは良く、少ないものは少し焼く)→ペーパータオルでよくふく③少し厚めに切って④皿に並べて(1)をかける(2)を振る[スジが多いほどおいしい]
5	静岡県	女	58	主婦	①青唐辛子を小口切りにして醤油に漬け込みます。②マグロは天火ドロン用に切る①+②をつけこみご飯にのせて食べます。くせになりまた食べたくなる
6	東京都	女	68	無職	68才の現在2ヶ月に一度位、ちょっと贅沢な日には、トーストで焦げ目をつけ、味付醤油に唐辛子をまぶし漬け込み熱燗で戴く時、幸せ笑みと充実感で一杯です。マグロの口当りは、絶品、皆様もお試し下さい。
7	静岡県	女	77	主婦	おさしみと云うとしょう油ですが、コチュジャンをつけて食べてみて、おいしいよ。日本のしょう油+コチュジャン=韓国風刺身 ネギトロ巻にしょう油でなくコチュジャンをつけて食べるとネギトロのアジはそのまゝに臭みがなくてデリシヤスですよ。
8	東京都	女	75	主婦	おすしやさんに行くときまぐろのにぎりを注文します。色々食べて最後にまぐろでべます。まぐろのサクを買って来たらポリ袋にワサビ醤油で漬けておき翌朝ごま油で両面焼きます。中は生です。1cm位に切って熱々のごはんで頂くのが我が家流です。
9	東京都	男	44	団体職員	おすすめ食べ方:マグロのパテー①玉ねぎを細かくきざんで、軽く水にさらす。水を切って塩コショウバルサミコをふる②ネギトロに使うようなマグロをたたいてミンチ状にする③①+②をあえて好により薄切りフランスパンに乗せクリームチーズを合わせ食す。
10	宮城県	女	12	中学生	おススメの食べ方1.マグロのステーキの上におろし大根とポンズなどを上からかけて食べる。2.酢飯の上にやや小さく切ったマグロをのせて、のりやバジルなどを乗せて食べると本当においしいですよ！
11	東京都	女	23	会社員	お刺身の中ではまぐろが一番好きです。トロもおいしいのですが、お値段を考えると中落やすき身もおいしいです。新鮮な野菜と一緒にしょう油ドレッシング(わさび入)で食べるのが今は1番のお気に入りです。
12	東京都	男	76	無職	お刺身用サクを焼いて生姜醤油で食べるのが良いです。
13	東京都	男	41	会社員	カマの塩焼、オーブンで焼くと自宅でも上手に焼けました。
14	宮城県	男	12	中学生	このまえマヨネーズとしょう油を混ぜて食べたらとてもおいしかったです。ぜひ食べて見て下さい。
15	栃木県	男	68	会社役員	さしみで食し、残った分は、みりんと酒としょう油としょうがにつけてこんで、翌日フライパンで焼いて食べます。こちらも、おいしいですよ。
16	東京都	女	56	主婦	しょうゆにわさびをたくさんとかして漬け丼にしたら最高です。それに千切り大根と貝われ、みょうが、のりをかければ何杯でもご飯が食べられちゃう。日本人で良かった。
17	東京都	男	60	団体職員	スペインの漁師町で食べた、マグロの赤身を塩でしめた、生ハム状の肉を薄切りにして、皿に菊の花盛にして、オリーブオイルとオリーブの実をかけた酒のさかなが最高ですね。
18	岐阜県	女	55	主婦	づけ丼 マグロを切って醤油につけ御飯の上ののせ、ワサビ、ノリで食べると美味しいです。
19	岐阜県	男	64	自営	フライパンで少しあぶり、白ネギを細切りにしてポン酢でいただく。刺身とはひと味違った美味しさであります。
20	東京都	女	41	スポーツインストラクター	マグロといえば「しょうゆとワサビ」が我が家の定番だったのですが、先日夫がお土産で持って帰った「塩マグロ」の美味しさにビックリ!こういう食べ方もあるのか!と目からウロコでした。これならワインにもよく合うし、来客時のレパートリーとして活躍しそうです!(こちらでは「生ハム風まぐろ」と紹介されていた一品です)
21	東京都	女	58		マグロシノワーズ①マグロを1センチ角に切って、メカブを混ぜ、ごま油、トウバンジャン、しょう油を少量入れてさらに混ぜる。②ネギのみじん切り。卵の黄身だけをトッピングしてできあがり。好で少量の砂糖を加えてもOKです
22	東京都	女	29	会社員	マグロといえば、まだ幼い頃それほど今より食卓に出事なかった高級品のマグロのお刺身を祖父母の家でお正月のお皿に盛られるのを又、食べるのを楽しみにしていました。今はスーパーで安く売られるマグロのアラをしょうがじょうゆで煮て食べる事が多いです。
23	栃木県	男	52	会社員	マグロといえばまず刺身ですが、他にもおいしい食べ方が沢山あります。マグロの大根汁はしょう油味でさっぱりといただけるし、煮物にしてもおいしいと重います。荒汁風にして残すところはあります。
24	東京都	女	55	主婦	マグロとマヨネーズをしょう油とワサビにおかかを加えた食べ方が大好きです。
25	東京都	女	43	会社員	マグロのおさしみが残ると、しょう油とみりん酒で翌日、づけにしたものでお茶づけを食べるのが大好きです。
26	京都府	女	43	大学院事務	まぐろのカツレツ①まぐろのサクに塩・こしょう②小麦粉→卵→パセリ入パン粉③フライパンに1cm程油を入れて揚げ焼く④スライス⑤らっきよのみじん切り入マヨネーズをかけて食べる 焼き加減は「レア」が美味しいと思いますがお好みで。
27	滋賀県	女	54	会社員	マグロのやまかけパスタ マグロはしょうゆ・酒・みりんにつけておく。白だし、長芋(たんざく)、ゆず絞り汁、大葉(みじん切り)お好みでわさびも!パスタの上にきれいに飾ります。あっさりとしていてとても美味!
28	東京都	男	61	会社員	マグロの泳ぐ姿はやっぱり海の王様食卓でもやっぱり王様だ!! 男の料理(私のマグロづけ丼)まず、みりん、酒、しょうゆを適量入れて沸騰させアルコールを飛ばし赤身をとろろ昆布で巻、12時間つける。丼に盛り付ける。
29	宮城県	女	37	無職	マグロの刺身が少し色が悪くなったのが残って捨てるのがもったいなくて…。キムチと炒めて「豚キムチ風」にしたなら、目新しい物嫌いの父もよるこんで食べてくれて好評でした。ビールにピッタリです!
30	栃木県	女	45	団体職員	マグロの刺身はケチャップ、マヨネーズでも美味しいです。だまされたと思って一度チャレンジしてみてください。少しのしょう油と混ぜると尚可です。
31	栃木県	女	58	自営業	マグロの刺身はちょっと高く口に中々入らないので魚屋さんでオトシを買って食べます。次ぎの日はミリンしょうゆにつけて鉄火丼で二度たのしみます。
32	兵庫県	女	57	主婦	まぐろの切り落としを竹串にさし回りをさつとあぶって熱いところに焼肉のタレをかけたいただきます。好により一味唐辛子、青ネギをちらすととても美味です。まぐろは1週間に1度は必ず食べます。
33	栃木県	女	75	主婦	まぐろの切り落とし少々のは大丈夫。葱や豆腐などを入れしょうゆ味で仕上げます。これからの季節あったまりますよ。
34	東京都	女	27	家事手伝い	マグロの目玉を大根の輪切りとしょう油と砂糖で煮た、煮付けは本当に美味しいですね。
35	千葉県	男	53	会社員	マグロは刺身のほか、手巻き寿司、漬井、ぬた、山かけ、アボカドサラダ、ちょっと時間がたってしまったら甘酢あんかけの炒め物にと、これまで色々作ってきました。子供たちは、刺身、手巻き、漬井とあまり手間のかからない料理が好きで、腕のふるい甲斐がありません。
36	東京都	女	56	主婦	マグロは生が一番ですがもし、日数が経ってしまったら味付けして(しょうゆ、しょうが、酒)片栗粉をつけ、油で揚げる。又はから揚げ粉をそのまままぶし揚げる。お弁当箱にラップをひき、酢めし、マグロのをせ押寿司にしてラップを取り出し四角に切り寿司にする。
37	静岡県	女	61	主婦	まぐろは大好物です。安いマグロでもまずサシミやスシにして食べ、残ればツケにして次ぎの日に、さらに残ればツケをステーキにして食べます。色が変わってしまったマグロにでも、ポイルしてシーチキン風にすればサラダや中華風さらに和風の煮物にもなります。
38	栃木県	男	52	会社員	マグロは熱を通すとボロボロになりますが、フライにすると絶品になります。ねりガランをサンドしフライにしてタルタルソースで食せば最高の一品となります。
39	鹿児島県	男	33	会社員	マグロは洋風にはならないと思っていましたが妻がマグロのハンバーグをつくってくれました。食べた時肉と食感が変わらぬ味にびっくりでした。ケチャップのかわりに大根おろしとぼん酢で食べたのでした。マグロのいろんな味の料理を販売してほしいとおもいます。子供でも食べられる料理を出して欲しいと思います。大好きなマグロです。
40	東京都	女	57	管理栄養士	マグロひとさく毎、小麦粉、パン粉をつけて中～高温で、中がレア状態になるよう軽く揚げる。サラダ菜をしいた皿に1センチくらいにカットし並べ抹茶塩とレモンを添える。男性対象の料理教室でとても好評でした。
41	岐阜県	男	45	会社員	まぐろをサラダの上ののせマヨネーズをかけて食べるのが最近の私のお気に入りです。
42	静岡県	女	36	会社員	マグロをミンチします。ネギ・ニンジン・ネギ・玉ねぎをみじん切ります。すりばちですりつなぎに卵とパン粉塩コショウを入れこねる。型をつくりパン粉をつけ油で揚げる
43	愛知県	女	50	主婦	マグロを角切りにしてしょう油と砂糖で甘辛く煮ます。最後に、しょうがのしごり汁を入れて出来上がり。おいしいですよ!
44	埼玉県	男	62	会社員	まぐろ団子 色々調理鮪が有る様ですが、刺身ならとも角、魚特有のニオイが多い中、食感・味とすばらしいと思っております。難は少々値段が高い事。

私のおすすめマグロレシピ

NO.	都道府県	性別	年齢	職業	ひとくちメモ
45	岐阜県	女	30	主婦	まずは刺身で。次にさいころ状に切って納豆をからめて。(アボガドもあればなおよし)またはしょう油に漬けて、あつあつのご飯にのせてのりをちらして食べるのが好きです。最後に熱いお茶をすすると「食べた～」と思います。
46	千葉県	女	27	会社員	みそと辛みそをまぜて、砂糖、酢を少々入れてソースを作ります(お好みでニンニクも入れたら更においしくなります)マグロを作ったソースにつけて大葉ではさんで食べたら美味しいです。ヘルシー韓国風味です。
47	神奈川県	男	63	団体役員	メタボ書きになる私の食べ方。カロリーハーフ又はゼロのマヨネーズとしょう油を混ぜ合わせたマヨシヨウユに赤身のマグロをシッカリカラメて、いただきます。
48	大阪府	女	48	会社員	もちろんマグロはおさしみがサイコーですが私はマグロステーキの様に火を通したのも大好きです。特にマグロと長ネギを串にさしフライ粉をつけて串カツにするととてもおいしくいただけます。ブロックで買って残った時には必ず作ってます
49	東京都	女	25	主婦	レシピ(マグロ・にんにく・しょうが・しょう油・ごま油)を混ぜ合わせ白ゴマを振って完成(のりも合います)まぐろのぶつ切りを買うと必ず作ります。残ったら焼いて次ぎの日のおかずに使っています。どちらも本当に美味しいので是非おためし下さい。うれしいねみんな笑顔でマグロ食べ家族団らん明日も元気
50	東京都	女	41	主婦	わが家の子供達に好評なのがツナのおにぎりやサンドイッチ。具に使っているのは赤身のマグロで作った手作りツナフレークです。入っているのは塩と菜種油だけ。混ぜ物がないから味が濃くて、おいしいんです。国産100%無添加で1歳の次男に食べさせても安心安全です。(ちなみに4歳長男もお魚大好きです)
51	宮城県	女	9	小学生	わたしの、おすすめのお食べ方は、しょう油にしょうがを少し入れてそれにマグロを入れてまんべんなくつけて食べるのがおいしくてごはんが進みます。それがわたしのおすすめの食べ方です。
52	東京都	女	9	小学生	わたしはマグロが大好きです。誕生日に母がマグロのケーキを作ってくれました。ケーキの型に酢飯をいれ間にネギトロ、上にたたいたマグロでイチゴみたいに形を作って見た目はショートケーキのようなマグロのケーキを作ってくれました。母のアイデア料理ですが、きれいでとてもおいしかったです。
53	千葉県	女	10	小学4年生	浦安魚市場のマグロ専門店に教えていただいた。マグロのホホ肉をニンニク醤油に10分ほど漬けてフライパンで茹いてステーキに脂がのってとても美味しい
54	東京都	女	43	サービス業	家のヘルシーレシピです。どちらもご飯お酒に合います!! ○マグロをねぎ・しょうが・にんにくと一緒にたたき、ゴマ油をちょっとたらして生卵の黄身をのせます。千切りのきゅうりやレタスにまいてもおいしい。 ○濃口しょうゆ・みりん大1酒小1にぶつ切りにしたマグロをつけます。水分を切った木綿豆腐といりごま・みそ・さとう(各大1)をすったものを合わせます。さんしょうの実を入れて出来あ
55	宮崎県	女	37	パート	家族に人気のあったメニューを紹介します。マグロは包丁で細かくたたきます(ハンバーグのように)玉ねぎのみじん切り、レンコンのすりおろしたものを、塩、こしょう、たまご、パン粉でこねます。ハンバーグのようにして焼きできあがり。そのままでも味ポンでもかけておいしいです。まぐろ丼もおいしいですけど、たまにはこうやって調理するのもいいです。
56	栃木県	女	47	パート	家族中で好きな食べ方はネギたっぷりのネギトロ丼です。おすすめは、マリネしたマグロのおとしにたっぷりのレタスと玉ねぎを加えたものを酢めしにのせたものです。目先がかわって子供も喜んで食べてくれます。
57	神奈川県	女	55	事務員	我が家ではたいいてい鮪はさしみで食べます。色が悪かった場合は漬丼にします。残ったのは(めんつゆ、みりん、酒)を合わせ漬けて焼き、弁当のおかずです。しょう油よりめんつゆのほうがくさみが取れて味が良い。おいしそうなお鮪はにぎりでも食べます。週に1回くらいでマグロを食べます。鮪はなにもいじらずさしみが一番
58	神奈川県	女	46	主婦	我が家ではマグロをブロック(1キロぐらいのもの)で購入して半分はお刺身で半分は味噌につけて冷蔵庫で1週間ほど保管し、焼いて食べます。とても美味しいです。(味噌床の作り方)お味噌(500g)にミリン少々お酒少々砂糖少々ゆず少々を加えよくかき混ぜる。自家製味噌床の完成。ゆずをいれるのがみそです
59	埼玉県	女	35	パートタイマー	我が家で好評のマグロの食べ方です。ごま油大1、しょう油大1、塩コショウ少々、ニンニクみじん切り1片分をよく合わせ、食べやすく切ったマグロを合わせ小口切りの万能ネギをちらします。ごま油とにんにくがとてもよく合っておりおいしいですよ
60	長野県	女	44	幼稚園勤務	我が家はマグロが大好き。おさしみといえばマグロのみ！子供達はお父さんがタチ(サク)で買って来たマグロを厚めに切ってお父さん特製のタレ(しょう油・みりん・ネギ・辛味)につけてたきたたのご飯にのせて食べるのが一番のご馳走です。
61	神奈川県	女	50	主婦	我が家はみんなマグロが大好きで、週末には必ず食べています。お刺身やカルパッチョ、巻き寿司はもちろんですが、ちょっとおしょう油に漬けてから周りを焼いて袖須コショウをつけて食べるのが最近好きにしています。これからもおいしく安いマグロが食べられる様OPRTの活動に期待しております。
62	北海道	女	12	学生	基本はやっぱりお刺身が好きですが、マグロのユッケ丼もおいしいですよ。マグロをフレーク状(ミンチ)にして、ご飯の上に乗せて、ユッケのたれをかける。※タレの材料 ごま油・白胡椒・にんにく(すり)・しょう油・砂糖を好の量で混ぜ合わせる 最後に卵黄をのせて食べてください。
63	静岡県	男	32	会社員	居酒屋で飲んでいたときお店の人があまり油がのっていないマグロの刺身にはマヨネーズをチョットつけて食べるとおいしいよ」と言われました。私はそんな食べ方をした事がなかったのですが本当ですか？
64	栃木県	男	64	自営業	偶然にマグロの皮付を見つけ(ブロック)たので購入。上は(トロ)刺身に皮(腹)砂糖としょう油で煮たところ想像以上に美味しかったです。
65	東京都	女	59	なし	高価なおいしいマグロはもともと多少難ありのマグロも大好き。スーパーで安いサクのマグロを買ってきて、めんつゆ、みりん、ワサビ等で味付けし海苔かいわれをトッピングした漬け丼も最高です！
66	東京都	男	32	会社員	妻が最近作ってくれた料理です。* マグロのコロコロステーキ薬味のせ 材料: マグロサク1切(一口サイズの角切りにする)薬味カイワレ・ミョウガ・ネギ・シソ(千切り)ボールで合わせておく 1. フライパンに油をひき、角切りにしたマグロをやく 2. やいたマグロを皿に盛り、合わせた薬味をその上にのせる。 3. ポン酢をかけて食べる。
67	東京都	女	77	専業主婦	刺身で残った時に作るのは定番の酢味噌和えです。季節の野菜ならなんでもよいのですが、春先はとうきゅうり万能葱、秋には長葱の白い部分とキュウリを酢味噌で和えます。一般と味も濃く醤油だけより箸休めにはもってこい。アルコールが一杯が二杯になることもあります。多目の生姜煮も好きです。
68	宮城県	女	32	主婦	刺身で食べるのはニンニクやしょうがにワサビとしょうゆで味わいますが、それ以外にも父がやっていた食べ方をよくまねしていたのが「ニンニクマヨネーズ」すりおろしたニンニクにマヨネーズと少しのしょうゆで…コレはドリップが気になったり翌日のもので色がおちたなあ〜という時の刺身でも旨さがUPすると思います。
69	愛媛県	男	69	公務員	私の家庭では、夕食で食べ残りにしたマグロの切身(刺身)を翌朝小さなさいころ上に切りにんにくしょうゆにつけこみ(表面が変わる程度)生卵を割り卵かけごはんには漬けたマグロのさいころ上を入れて食べます。まぐろのまんまごはん子供達に大人気です
70	京都府	女	32	主婦	私の好きなマグロ料理は、マグロアボガド丼です。マグロとアボガドを一口大に切ってワサビ醤油で味付けをし、ご飯の上に乗せて、食べます。味付けをワサビマヨネーズにかえてご飯の上にレタスをしき、そのうえに乗せて食べてもおいしいです。手軽に出来るのが気に入ってます。
71	東京都	女	81	管理栄養士	私の好きなマグロ料理は次ぎの3種で、とてもおいしいです。もちろん刺身は大好きです。①鮪のすきやき、牛肉が鮪になる料理で、ねぎ、とうふ、しらたき、酒、みりん、さとう、しょう油②鮪の山かけ、鮪ととろろ、のり、わさびがおいしいです③鮪のぬた、鮪と長葱、からし、酒、さとう、酢、みそを合わせあえます。
72	東京都	女	65	主婦	刺身で残ったマグロはフライパンで焼き、さっと焼肉のたれをからませると、お弁当のおかずにも最高です。
73	静岡県	女	30	主婦	私はよくマグロの炊き込みご飯をつくります。ニンジン、ごぼう、あぶらあげを入れてめんつゆとミリンと昆布を入れてマグロを1口サイズに切っていてあとは炊飯器でただけです！簡単で、子供達にも好評です(野菜も魚もとれるので朝ご飯はこれだけの時もあります)
74	東京都	女	28	学生	私は居酒屋によく行きます。数あるメニューの中から必ずといっていいほど、マグロ料理をオーダーします。マグロが大好きだから。。。その中で、一番お気に入りのレシピは「韓国の上につけマグロとアボガドを乗せて、手捲風に」がおすすめです。「まっすぐにマグロのように行きたい！」
75	長野県	女	24	主婦	収入の少ない家庭なのでなるべく安いマグロを買って来て、マグロのカルパッチョを作ります。野菜は玉ねぎ、レタス、きゅうりなどなんでも使います。決め手は、オリーブオイルだと思います。
76	東京都	女	18	高校生	赤身のマグロの刺身は薄切りキュウリとマヨネーズとしょう油をつけて食べるとトロよりおいしいよ。
77	栃木県	女	61	主婦	赤身のマグロは、山いもで山かけにしたりして食します。山いもだけでなく海苔、白ゴマかつおぶしなどを混ぜるとよりおいしいですよ。
78	静岡県	女	29	派遣社員	大好きな「マグロのポキ」のレシピです！1.マグロ(150g)を2センチ角程度に切ります2.玉ねぎ(1/4こ)みじん切り、青ネギ(2本)小口切りニンニク(小1)すりおろします。3.ボウルにしょう油(大1)ごま油(大1)レモン汁(大1/2)をしっかりと混ぜ2と1を加え全体を混ぜ合わせ完成♪
79	北海道	女	48	主婦	単品でも船盛りでも刺身はやっぱりマグロがないと…。残った時にはツケにして…。から揚げでもねぎまでもいけますよね～。マグロの色って食欲出ます。
80	鹿児島県	女	75		天然大好きで生姜、黒砂糖、味りん少々、しょう油で煮るのが1番です。骨(カマと目玉)汁で大根里芋と煮るとおいしいです。
81	東京都	女	47	主婦	毎日のお弁当作りが、けっこう大変です。長女はお刺身は食べないので、夕飯にマグロ好きな次女と私はお刺身でいただいて長女のお弁当に3切れくらい残してしょうゆ+みりに漬けて朝、さっと焼いてお弁当のおかずになります。短時間で火が通り薄いので粗熱もすぐとれるので重宝します。漬けずにオリーブオイル+ケチャップでもOK
82	静岡県	男	43	会社員	鮪をおいしく食べた経験ですが、生が苦手な私は①竜田揚げ②赤身のフライ③酢豚ではなく酢鮪④照り焼き⑤ケチャップ炒め⑥鮪ハンバーグなど本当にマグロが大好きです。特にミナミマグロの照り焼きは甘みもあって最高のごちそうです。
83	神奈川県	女	33	事務員	滅多に料理をしない夫がこれまでに作ってくれた数少ない料理のひとつが、マグロとアボガドをごま油、しょうゆ、ワサビで和えたサラダでした。ワサビの辛みがピリリと利いていて美味しいんです。白ゴマを振ったり、大葉を細かく刻んで混ぜるのもおすすめです。
84	静岡県	女	66	主婦	冷凍カマ袋つめほうだいを買って来ました。初めてなので私なりに解凍して古根をたっぷり入れ煮ました。その汁で大根を入れやわらかくしたいのですがとてもおいしかったです。