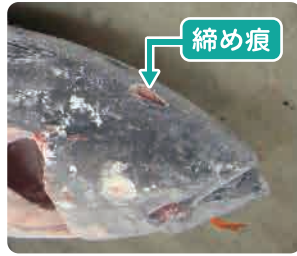
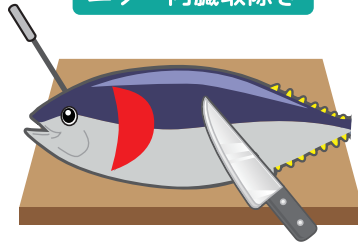


# 超低温急速凍結で、ほぼとれたて新鮮!

▶船上に釣り上げ後、ただちに活け締め処理します。



エラ・内臓取除き



締め痕

遠洋まぐろはえ縄漁船の船上での処理

▶処理後すぐにマイナス60℃以下の超低温急速凍結にかけます。

▶そのまま超低温で保管・運搬されるので、獲れたての鮮度が長期間保たれます。

## マグロひとくちメモ

第1弾

今回は...

マグロの種類

クロマグロ・ミナミマグロ・メバチ・キハダ・ビンナガ



## ミナミマグロ (通称 インドマグロ)

- ▶北半球に生息するクロマグロ (ブルーフィン・ツナ) の仲間で、南半球に生息し、英語では「サザン・ブルーフィン・ツナ」と呼ばれます。
- ▶クロマグロに比べると酸味が少ないので、甘みとうま味が強く感じられ、ずし飯に合うため寿司店ではミナミマグロを好む職人も多いです。
- ▶クロマグロと並ぶ高級マグロのため、寿司店では扱っているところが多いですが、回転寿司でも期間限定のフェアなどで食べられます。

お店で見かけたら、食べてみてください

ミナミマグロは厳格な資源管理により、資源量が回復しており、漁獲枠も増枠が繰り返しておこなわれています。安心して食べられる資源です。

●日本船の漁獲枠 23年 6,197 トン→24年 7,247 トンへ増加

# 第21回天然・刺身マグロキャンペーン

# 10月10日は まぐろの日



たんぱく質・ビタミンD・カリウム・鉄分  
DHA・EPA(不飽和脂肪酸)が豊富



OPRT一般社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

Organization for the Promotion of Responsible Tuna Fisheries

〒102-0083 東京都千代田区麹町三丁目4-3 シェルブルー麹町4F

TEL:03-6256-9138 FAX:03-6256-9139

<https://www.oprt.or.jp>



OPRTには世界の約900隻の大型超低温まぐろはえ縄船が登録され、全体隻数が増えないように管理し、これらの漁船は国際機関で決められたルールを守って、まぐろを漁獲しています。漁獲量のほとんどが刺身・寿司向け品質です。



# 10月10日はまぐろの日

手巻きずしで盛り上がる マグロの赤が食卓に映える

## 手巻きずし

マグロの刺身に、お好みの刺身を用意、「刺身の盛り合わせ」ならいろんな魚が楽しめます。

海苔を手巻き用に四角くカット、おにぎり用の焼き海苔でもOK。

薬味を用意、かいわれ大根、三つ葉、大葉などお好みで、パクチーも面白い。

海苔に、ご飯と刺身と薬味をのせて巻く。

調味料、まずは醤油とワサビ、好みでマヨネーズ、スイートチリソース、コチュジャン、ドレッシングと無限大。  
味変、彩りに、卵焼き、カニカマ、キュウリ、揚げ物、色々試して！

### ★もう一手間 即席酢飯に挑戦！

ご飯が炊けたら、ボウル等にご飯を移し（お釜のままでもOK）、市販の「すし飯の素」・「寿司酢」を混ぜ合わせながらうちわでパタパタあおいで冷まし、水分を飛ばすだけ。

残った酢飯も、普通に美味しく頂けます。

盛り付けるだけ！切るだけ！簡単調理！！

## 鉄火丼



器にご飯又は酢飯を盛り、マグロの切り身を豪快に載せて好みの薬味（もみ海苔、ねぎ、わさび、ごまなど）をちらして、しょうゆをかける。

マグロを漬けダレに漬けて「漬け丼」にすると、ねっとりとしたマグロが味わえます。



## カルパッチョ



刺身マグロを4mm程度に薄くスライス、タマネギは薄くスライスし水にさらす。  
オリーブオイル、レモン汁（酢やピネガー）、塩、コショウ

を混ぜてソースを作る。  
皿にタマネギを敷きマグロを盛りつける。  
ソースをかけて、ネギ等を散らして冷蔵庫で冷やす。



## ハワイ風ポキ丼



刺身マグロを角切りにし、タレに15分程度漬ける。  
タレは、しょうゆ、みりん、ゴマ油、すりおろしニンニク、ゴマ、わさびを混ぜる。

みりんは煮きり（電子レンジでの加熱でもOK）、冷ましてから使います。  
アボカドやお好みの野菜と合わせて。





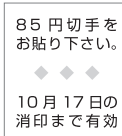
# 天然・刺身マグロプレゼント

アンケートに答えて応募すると、抽選で次の賞品をプレゼントします。

## 天然・冷凍メバチ(サク約700g) 150名様

### ◆ 応募方法 ◆

下記 QR コードをスマホで読み取り必要事項を入力し送信して下さい。  
 応募ハガキの場合は、必要事項を記入し、①参加店の専用応募箱に入れるか、  
 ②切手を貼って投函して下さい。  
 応募はお一人様一回限りです。



POST CARD

1 0 2 - 0 0 8 3

東京都千代田区麹町三丁目 4 - 3  
 シエルブルー麹町 402  
 一般社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

## 令和 6 年度マグロキャンペーン マグロプレゼント係 行

(メ切 令和 6 年10月17日当日消印まで有効)

フリガナ	-----		
お名前	-----		
郵便番号	〒		
ご住所	※アパート・マンション名、部屋番号を明記してください。		
電話番号			
年齢	～29才	30～59才	60才～

ご記入いただきました個人情報につきましては、OPRTにて適切に管理し、賞品発送、お問い合わせの他、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。お客様の個人情報についてはお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません(法令等により開示を求められた場合を除く)。

◆ 応募期間  
 令和 6 年 10 月 1 日～  
 令和 6 年 10 月 17 日  
 (当日消印まで有効)

◆ 当選発表  
 プレゼントの発送をもって替えさせていただきます。  
 (11月下旬頃発送予定)

◆ 注意事項  
 ①応募は国内にお住いの方(商品発送先が日本国内の方)に限らせていただきます。  
 ②アンケート・住所等記入漏れのある場合は、無効といたします。  
 ③賞品は生鮮食品のため、お届け時にご不在で3日以内に宅配業者に連絡がない場合は、無効とし返送いたします。



## 人気のマグロ炊かず飯の作り方

スジが入ったほうが美味しい! 刺身の残りや切れ端でもOK!

材料\*マグロ・米・三つ葉・塩・日本酒



1 マグロは細かく切る



2 三つ葉は2cmほどの長さに切る



3 塩で下味をつける(少し辛めに)



4 酒を入れ混ぜる

## アンケート

各アンケートに○を付けて下さい。

[1] あなたが好きなマグロの部位は? (いくつでも)

赤身 中トロ 大トロ

●もし好きなマグロの種類があれば

クロ(本)マグロ ミナミ(インド)マグロ

メバチ キハダ ビンナガ(びんちょう)

[2] マグロのお刺身は、主にどこで買いますか?

鮮魚小売店(お魚屋さん) お魚の量販店

スーパー 通販 その他( )

[3] パンフレットの「マグロひとくちメモ」で紹介した、南半球で獲れる『ミナミマグロ』を知っていましたか?

知っていた 知らなかった



●食べたことがある場合、評価は?

大好き 普通 好みではない

●食べたことがない



5 ご飯が炊き上がったらずきにマグロ投入!



6 よく混ぜ合わせたらふたを閉めて3分ほど蒸らす



7 三つ葉を入れて混ぜ合わせる



8 出来上がり  
 お好みで、わさびやゴマを振りかけても美味しいよ!



ご記入ありがとうございました。

※ご回答の内容について、個人が特定されることはありません。