



塩マグロの作り方

(和・洋・中、様々な料理に応用できます)

材料：マグロのサク・塩

①マグロのサクに
たっぷりの塩をまぶす。



ウエカツ水産
おすすめ! 塩マグロ



②10分～15分冷蔵庫で寝かし、③水洗いの後に、水気をよく拭く。④切って盛り付ければ完成!
水洗いをする。 (布巾・ペーパータオル等)



水道水でOK!
直接水道から洗っても大丈夫!

ワサビだけで旨い!

応用編 - 和え塩マグロ -

時間がない時! 塩マグロから数品の料理を手早く作るとき! サクがなく、切りおとしのパックでも!

- 作り方
- ①食べやすくマグロを切る
 - ②適量の塩と微量の酒を加える
 - ③サラダや和え物に

★詳しくはOPRTホームページで★
塩マグロの紹介 実践版 マグロの底から

マグロ健康パワー

- ビタミンD**が豊富 → カルシウム吸収を助け **骨粗鬆症対策に効果的**
- 不飽和脂肪酸(DHA・EPA)**が豊富 → **血液サラサラ**で生活習慣病予防に効果的
- カリウム**が豊富 → ナトリウムを体外へ排出する働きで高血圧対策に効果的

監修：鈴木たね子博士 (国際学院埼玉短期大学客員教授)

マグロは限りある天然資源

未永く利用できるように

どなたでも入会できます

OPRTの賛助会員 (年会費個人：千円) になって
一緒に学びませんか? **マグロのイロハ**

ご加入はOPRTのWEBから、又は、直接ご連絡ください。

賛助会員になると… ■OPRTニュースレター送付 ■マグロセミナー・イベント案内
■年末恒例、抽選で刺身マグロ 1kg お届け (5口以上の会員には無抽選でお届けします)

お得な
マグロ情報
お知らせ!

大好評 マグロ炊かす飯で ホームパーティー

美味しい!

みんなの前で 簡単に作れる!

パーティーも 盛り上がる!

後片付けも簡単!



OPRT 社団法人 責任あるまぐろ漁業推進機構

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル9階

TEL.03-3568-6388 FAX.03-3568-6389 <http://www.oprt.or.jp>



マグロ炊かず飯の作り方

材料：マグロサク・米・三つ葉・塩・酒



スジの入った方が美味しい！
刺身の残りやアラでもOK！



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



塩辛い位がちょうどいい！

④酒を入れる



⑤炊き上がったごはん
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



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！



マグロのサクさえあれば すべて簡単に作れちゃう！ ホームパーティーサイドメニュー

合うお酒マーク：ビール ワイン 日本酒 ウイスキー 焼酎

生ハム風マグロとクリームチーズの「カナッペ」

材料：マグロのサク・塩・クリームチーズ・フランスパン(又はクラッカー)

- ①解凍したサクで「塩マグロ」をつくり、斜めに薄くそぎ切る。
- ②フランスパンを1cm程度に切りわけ、クリームチーズを薄く塗りその上にマグロをのせる。
- ③好みで粗挽きコショウをふってもよい。



マグロの「めた」

材料：マグロのサク・長ネギ又は細ネギ

からし酢味噌用材料：白みそ・砂糖・酢少々・和からし適宜

- ①マグロは短冊に切り、細ネギ(長ネギでもよい)は茹でて水気を拭き、食べやすい大きさに切る。
- ②からし酢味噌用の材料をよく混ぜてしばらく置き、マグロ・ネギに加えて和える。

マグロとアボガドの「ワサビ醤油和え」

材料：マグロのサク・アボガド・醤油・ワサビ

- ①マグロとアボガドを2~3センチ角に切る。
- ②醤油にワサビを溶かし、マグロとアボガド同量を和え、レタスを敷いた器に盛る。

マグロの「ポキ」※「ポキ」はハワイのマグロ料理です。

材料：マグロのサク・メカブ・醤油・ごま油・豆板醤・ミリン・長ネギもしくは細ネギ

- ①マグロを2~3センチ角に切り、メカブ、醤油、豆板醤とミリン少々で和え、最後にごま油を入れて混ぜる。
- ②長ネギのみじん切り、もしくは細ネギの3センチ切りを加えても風味が良い。好みで卵黄のトッピングも。

マグロの「カルパッチョ・サラダ」

材料：マグロのサク・玉ネギ・塩・レモン・粗挽きコショウ・オリーブ油・好きな野菜

- ①マグロを食べやすい大きさに切り、塩と微量の酒で和え、スライスした玉ネギと和えておく。
- ②レタス、きゅうりなどの野菜も切り混ぜて、レモン汁、コショウ、オリーブ油少々順にかけてザクザク和えたら出来上がり。

マグロの「カツレツ」

材料：マグロのサク・塩・コショウ・小麦粉・パン粉

- ①マグロを厚めにそぎ切り、薄く塩・コショウをし、ドロドロの固めに溶いた小麦粉にくぐらせ、パン粉をつける。
- ②フライパンに1cm程油を入れて中高温で揚げ焼き、油を切る。(火の通し加減はレアくらいがよい)
- ③そのままでもいいが、カラシ醤油やラッキョウのみじん切り入マヨネーズをつけてもよい

マグロ「串焼き」

材料：マグロのサク・醤油・ミリン・ショウガ・ニンニク

- ①マグロの切り落としもしくはブツ切りを竹串に刺し、白くなるまで強火であぶる。
- ②熱いうちに焼肉のタレもしくは醤油・ミリン・すりショウガとすりニンニク少々を合わせたタレをかける。好みで一味唐辛子、刻みネギを散らす。

シメに“マグロ炊かず飯”で、みんな満足！

飲み物：ビール・日本酒・ワイン等なんにでも合います！