

健さんのお手軽マグロ料理（12選）

1	洋	青菜のサラダ（カツオ）
2	和	かいわれ丼（カツオ）
3	韓	ちぢみ
4	和	つみれ鍋（ビンチョウ）
5	和	ねばねば丼
6	和	ネギ味噌たたき・さんが焼き
7	和	カルビ焼き（カツオ）
8	和	メカジキの薩摩揚げとピーマンの肉詰め
9	洋	ステーキきのこソース和え
10	和	納豆磯辺揚げ
11	和	腹んぼポン酢（カツオ）
12	和	舞茸のホイル焼き

## 初カツオと青菜のサラダ



- (1) 初カツオとくれば青菜。白いお皿にスライスしたカツオのお刺身を並べていきます。
- (2) その上に、水菜、菜の花、アスパラなどなど春野菜をたっぷり。
- (3) ドレッシングを作る。  
練り梅+シソの葉+お酢+サラダ油+しょうゆをカツオにかけて・・・できあがり。

### 「健さんのひとことメモ」

青菜はその時旬な青野菜でOK。  
ドレッシングは練り梅がなければ普通の梅干しをたたいて。お酢とサラダ油は1：3と覚えましょう。



## 戻りカツオかいわれ丼 + おつまみ



- (1) カツオを薄目に切る。
- (2) ボウルにしょうが+わさび+かいわれ+しょうゆを入れ、混ぜる。
- (3) その中にカツオをさっと混ぜ合わせる。
- (4) たれのついたカツオをどんぶりご飯の上に並べ、その上にかいわれをどさっとのせる。お好みでのりをちらしてもおいしい。

### 「健さんのひとことメモ」

カツオをさばいた時に余った皮は、  
網であぶってみよう。  
細かく切って、ネギとあえるとそれ  
だけでお父さんの酒のつまみに。



## マグロのちぢみ（韓国風お好み焼き）



- (1) 卵1個+水+小麦粉+上新粉を適当にまぜ、ネタをつくる。どろっとより、さらっとした生地（ホットケーキの木地くらい）。細くきざんだニラを入れる。
- (2) フライパンを温め、木地をうすく伸ばして広げる。ここで薄く切ったまぐろを入れ、桜エビも散らす。お好みで天かすを入れてもグー。
- (3) ぱりっとなったら素早くひっくり返し、へらで押さえつけるように焼く。
- (4) タレを作る。お酢+コチジャン+ごま油+しょうゆ。上からかけてもいいし、つけだれにしてもおいしい。

### 「健さんのひとことメモ」

上新粉を入れると皮がぱりっとしておいしい。  
だれはラー油+しょうゆ+お酢で、餃子のたれと同じでもおいしい。



## ビンチョウまぐろのつみれ鍋



- (1) 土鍋に水を入れ、昆布でだしをとる。
- (2) たねを作る。  
ビンチョウまぐろを良く練って、かたくり粉・ベーキングパウダーを適当にいれてつなぎにし、味噌・きざみねぎ・おろししょうがを混ぜる。
- (3) 手の平で団子状態にまとめ、鍋の中へおとす。白ねぎを大きめに切り、これも一緒に入れる。
- (4) 味付けはお好みで。しょうゆ、みそ、ポン酢などなど。

### 「健さんのひとことメモ」

だしをとる時は水のとぎから、こんぶをしくこと。  
豆腐や白菜を入れてチャンコ風にしてもグー。



## まぐろねばねば丼



- (1) どんぶりにご飯を入れる（ちょっと堅めがおいしい）。お好みで酢飯にしてもおいしい。
- (2) まぐろのぶつ切りをたっぷりのせる。
- (3) オクラ（ゆがいたもの）+めかぶ+山芋をよくまぜて・・・
- (4) まぐろの上から、どばーっとかけましょう。
- (5) しょうゆをまわしかけてできあがり。

### 「健さんのひとことメモ」

オクラはゆがくとねばねばがさらに  
でる。湯がかないと青臭いよ。  
ねばねば系のものなら、何でもOK。  
まぐろにはねばねば系が良く合う。



## まぐろのネギ味噌たたき・まぐろのさんが焼き



---

### まぐろのネギ味噌たたき

---

- (1) まぐろのぶつ切りをまな板の上でたたく。
- (2) タマネギや長ネギなどのみじん切りをまぜて、さらにトントンたたく。
- (3) 味噌を親指くらいの量とって、まな板の上でまぜる。さらにトントントントン・・・
- (4) なめらかになったらお皿に高く盛りつけ、しょうゆをかけてできあがり。  
好みでわさびなどをつけて。

---

### まぐろのさんが焼

---

- (1) まぐろのぶつをたたくところまでは一緒。ここにマヨネーズをまぜてオーブンで焼く。
- (2) お皿ごとやくので、ホタテなどの貝殻にのせて焼くのが漁師風。

#### 「健さんのひとことメモ」

小判型にまとめて、フライパンで焼くと、マグロハンバーグの出来上り。



## カツオのカルビ焼き



カツオをさばいた時に残った、アラや骨付きのカツオを使いましょう。

- (1) 焼き肉のタレ（市販のものでいい）をカツオによくもんで。
- (2) お好みの野菜（白ねぎをざくざく斜め切り+ピーマンなど）とカツオを炒める。
- (3) さらに焼き肉のタレで味付けをして、ごま油で味をなめらかに。
- (4) サニーレタスをお皿にしき、そのうえにカツオを盛りつけ、ゴマをぱらぱらっとかけてできあがり。

### 「健さんのひとことメモ」

まぐろをたれにすりこませる時に、ショウガ、にんにくを入れてもおいしい。サニーレタスに巻いて食べても韓国風で体にいいよ。



## メカジキの薩摩揚げとピーマンの肉詰め



### 基本のすり身の作り方

- (1) メカジキの切り身3枚とおろした山芋（5cm幅）、片栗粉カップ半分、ベーキングパウダー大さじ2、塩小さじ1、みりん小さじ1をフードプロセッサーにかける。
- (2) 粘りが出てくるまでよくこねる。カップ1/3ほどの水を少しずつ加えて柔らかさを調える。最後に乾燥桜エビと万能ねぎを加える。

### 薩摩揚げ



- (1) すり身を手のひらでだんごに丸めてから小判型にし、中温に熱した油（すり身を少し落として浮いてきたらOK）で揚げる。
- (2) ふくっとふくれ上がって、きつね色になってきたら引き上げる。

### ピーマンの肉詰め



- (1) ピーマンを縦に2つ切りにして中身を取り、メリケン粉をつけてからすり身を詰める。
- (2) フライパンにサラダ油をひき、すり身を下にしてピーマンを弱火で焼く。
- (3) 中まで火が通るように、フタをして蒸し焼きにする。

### 「健さんのひとことメモ」

すり身は耳たぶくらいの固さになるまでよくこねるのがポイント。きめ細やかなふわっとした感じだよ。  
すり身に加えるみりんは、甘味をひき出すかきし味。でも、あまり入れすぎると焦げやすくなるので注意！



## まぐろのステーキきのこのソースあえ



- (1) まぐろ1冊に軽く塩・コショウしてバターでソテーする。
- (2) 両面に薄く焼き目がついたらとりだして。
- (3) キノコソースを作る。  
キノコ類（えのき、しめじ、舞茸などなど）をバターで炒め、塩・コショウで味付けして。
- (4) 隠し味に白ワインを入れると洋風になる。
- (5) マグロの上にキノコソースをたっぷりかけて、できあがり。

### 「健さんのひとことメモ」

まぐろは生でも食べれるので、多少レアの方がおいしい。火加減を余り強くするとこげるので、中火でざっと焼き色をつける感じで。



## まぐろの納豆磯辺揚げ



- (1) まぐろの赤身と納豆を混ぜ、青ネギ、白ねぎをたっぷり加えてネタをつくる。
- (2) のりにネタをお好みでのせ、くるくるっと巻く。
- (3) ぱりっとなったら素早くひっくり返し、へらで押さえつけるように焼く。
- (4) 卵+水+小麦粉を混ぜた天ぷら衣の中にさっとくぐらせ、中火で手早く揚げる。

### 「健さんのひとことメモ」

お好みでのりの中にしその葉をしいても  
おいしい。  
高蛋白質のマグロと納豆が合わさって  
体にとってもいいだけでなく、味も抜群！



## カツオの腹んぼポン酢



- (1) カツオをさばいた時に残ったお腹の部分（腹んぼ）をクシにさして軽くあぶりましょう。
- (2) あぶったお腹を適当な大きさに切り、ワカメ、青ねぎのみじん切りとよくあえ、ポン酢を上からかける。
- (3) お好みで、もみじおろしやシソの葉をのせるのもグー。

### 「健さんのひとことメモ」

お腹の部分はよく捨てちゃう人が多いけど、本当はとってもおいしい。少しこげめがつくくらいあぶると、ビールのおつまみにぴったり。



## まぐろと舞茸のホイル焼き



- (1) アルミホイルの上に、バターのかけらをぱらつかせ、まぐろを4 - 5切れのせる。
- (2) 舞茸をまぐろの上からかぶせ、塩・こしょうをぱらっと。
- (3) ここで、マヨネーズをたっぷりかけて・・・オーブントースターで焼く。
- (4) まぐろに火がとおったら、最後にとろけるチーズをのせてもう一度さっとトースターへ。

### 「健さんのひとことメモ」

まぐろの淡泊さと、マヨネーズの油分は相性ばつぐん。一度食べたらやめられない。

