

- 48 マグロレンコンバーグ** (宮崎県 37歳 女性)
- ①マグロは包丁で細かくたたく。
 - ②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、パン粉を加えこねる。
 - ③ハンバーグのようにして焼く。
- 49 まぐろのカツレツ** (京都府 43歳 女性)
- ①まぐろのサクに塩・こしょうをする。
 - ②小麦粉→卵→パセリ入パン粉の順にマグロのサクにつける。
 - ③フライパンに1cm程油を入れて揚げ焼き、スライスする。
 - ④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。
- 50 マグロのパテー** (東京都 44歳 男性)
- 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を合え、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。
- 51 鯖のめた** (東京都 81歳 女性)
- 鯖と長葱を食べやすい大きさに切り、からし・酒・さとう・酢・みそを合わせあえる。

- 52 マグロの味噌焼き** (神奈川県 46歳 女性)
- ①お味噌(500g)にミリン少々お酒・砂糖・ゆずを加えよくかき混ぜる。
 - ②味噌にマグロの切身を漬ける。
 - ③フライパンで焼いて出来上がり。
- 53 マグロの炊き込みご飯** (静岡県 30歳 女性)
- ①お米をとき、マグロを1口サイズに、ニンジン、ごぼう、あぶらあげを切る。
 - ②めんつゆ・ミリン・昆布を入れ炊飯器で炊く。
- 54 マグロのコロコロステーキ薬味のせ** (東京都 32歳 男性)
- ①マグロサクを一口サイズの角切りにする。薬味のカイワレ・ミョウガ・ネギ・シソを千切りにし、ボールで合わせておく。
 - ②フライパンに油をひき、角切りにしたマグロを焼く。
 - ③焼いたマグロを皿に盛り、合わせた薬味をその上のにせ、ポン酢をかけて食べる。
- 55 マグロ団子** (埼玉県 62歳 男性)
- ①マグロ・青ネギ・おろししょうが・塩・味噌・片栗粉を混ぜる。
 - ②団子状にし、焼いたり、汁や鍋、あんかけをかけたりにして食べる。



私のおすすめ マグロレシピ

ベスト
BEST
55

全国の皆さまから募集したマグロ料理。
ひと工夫で美味しく・ムダなく家族みんなに喜ばれるレシピがいっぱい!

健さんの「おいしく」「簡単」マグロ漁師風料理!
マグロ船のcock長として腕を振るった斉藤健次さんのおすすめ! (OPRT ホームページから)

◆まぐろのちぢみ (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、木地を薄く伸ばして広げる。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パリッ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。

●ひとくちメモ●
上新粉を入れると皮がパリッとしておいしい。たれはラー油+しょうゆ+お酢で、餃子のたれと同じでも美味しい!

◆ツナー南国サラダ

- ①ひと房ずつむいたグレープフルーツをちぎって皿に敷く。
- ②パイナップル、マンゴーなど南国のフルーツをお好みで加える。アボカドのスライスも忘れずに。
- ③マグロをサクのままバターでグリル。表面を強火で焼き、色づいたら火からおろす。しょうゆをからめてよくさましておく。
- ④ドレッシングを作る。酢とサラダ油を1:2の割合で合わせ、塩、こしょうとおろし玉ねぎ、グレープフルーツのしぼり汁を加える。
- ⑤②に薄くスライスしたマグロを加え、ハーブをちらす。ドレッシングをたっぷりかけた上に、トピッ子をちらす。

●ひとくちメモ●
マグロとアボカドの相性は抜群!
グレープフルーツのフレッシュな香がおしゃれな一品。

◆まぐろと舞茸のホイル焼き

- ①アルミホイルの上に、バターのかけらをばらつかせ、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・こしょうをばらっと。
- ③ここで、登場。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。

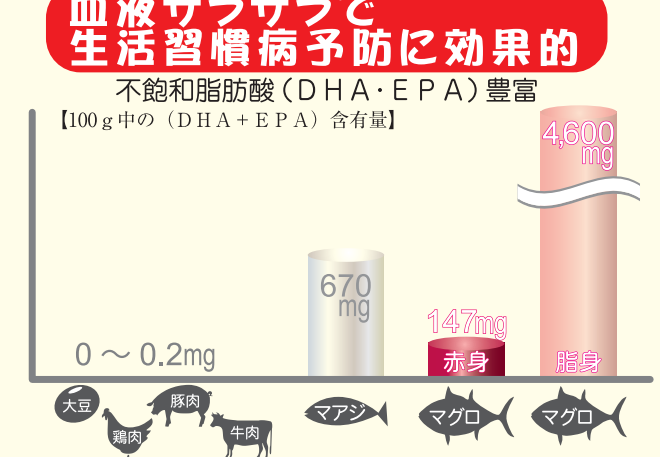
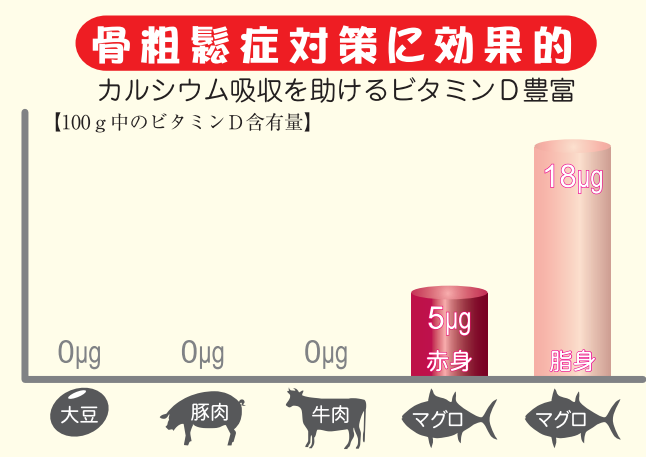
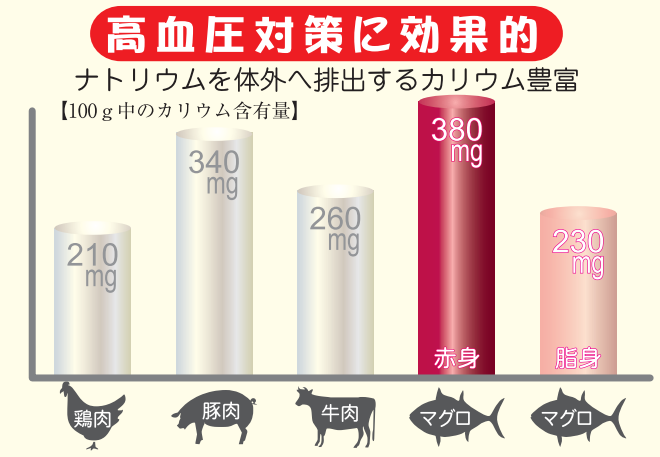
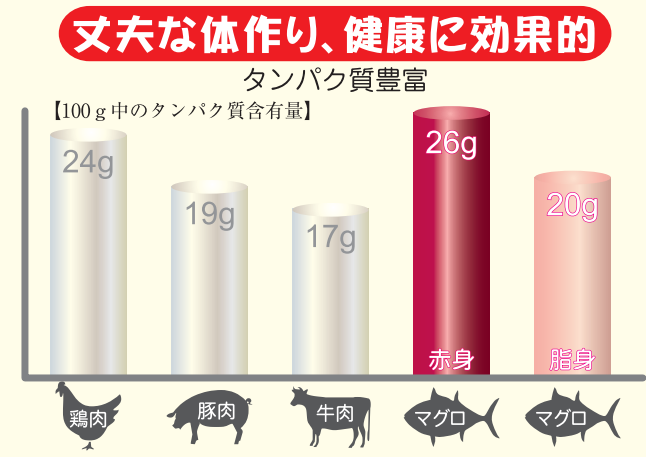
●ひとくちメモ●
マグロの淡白さと、マヨネーズの油分は相性抜群! 一度食べたならやめられない。

◆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。

●ひとくちメモ●
お好みでのりの中にシソの葉をしいてもおいしい。高タンパク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!

マグロの栄養パワーにビックリ!



資料:五訂増補日本食品標準成分表(文部科学省科学技術・科学審査会資源調査分科会報告) 監修:鈴木たね子博士(国際学院埼玉短期大学客員教授)

OPRT賛助会員になってマグロを当てよう!
詳しくはHPをご覧ください。 <http://www.oprt.jp/>



マグロを食べて元気な家族

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 HP : www.oprt.or.jp

＜・・私のおすすめマグロレシピ・・＞

- 1 血合いの香味焼き** (静岡県 65歳 男性)
- ①マグロの血合いを一口大に切り、生姜と葉ネギ (又は玉ねぎ) もみじん切りにする。
 - ②①で切った材料を良く混ぜ合わせ、味噌漬けにして一晩おく。
 - ③フライパンにごま油を少々ひきサッと炒める。七味を振りかけても美味しい。

- 2 マグロのタタキ風ごまマヨサラダ** (三重県 50歳 女性)
- ①マグロの切身をタタキにする。
 - ②好きな野菜をひと口大に切り、マグロと一緒に盛り付ける。
 - ③マヨネーズ・すりゴマ・しょう油少々・砂糖を混ぜソースをつくり、一緒に食べる。

- 3 マグロの酢の物** (三重県 50歳 女性)
- ①マグロの切身を湯に通して裂く。
 - ②キュウリと一緒に酢の物にする。

- 4 マグロカクテル** (北海道 70歳 女性)
- ①カクテルグラスに角切りにしたマグロ、アボカド、薄くクシ切りにした玉ネギを型良く入れる。
 - ②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、上に青物 (葉物) をのせて色どり良く盛り付ける。
※ビールお酒に合ます!

- 5 マグロのタタキ・カルパッチョ風** (埼玉県 58歳 男性)
- ①ペーパータオルで水分をとりフライパンでマグロのサク (150～200g) を焼く。
→スジの多いものはよく焼き、少ないものは少し焼く
 - ②焼いたらペーパータオルでよくふきマグロを少し厚めに切って皿に並べ、バルサミコ酢、黒コショウ、塩、オリーブオイルをかけ、パセリのみじん切り(アサツキ又は白がねぎでもよい) を振りかける。 ※スジが多いほどおいしい

- 6 マグロのカルパッチョサラダ** (長野県 24歳 女性) (岐阜県 45歳 男性)
- ①マグロを食べやすい大きさに切る。
 - ②玉ねぎ、レタス、きゅうりなどの野菜を切り、サラダを作る。
 - ③塩コショウオリーブオイルをかけて出来上がり。

- 7 マグロのピリ辛丼** (静岡県 58歳 女性)
- ①青唐辛子を小口切りにして醤油に入れる。
 - ②マグロは鉄火丼用に切り①のタレにつけこみご飯にのせて食べる。

- 8 マグロの焼き漬け** (東京都 68歳 女性)
- トースターで焦げ目をつけ、醤油に唐辛子をまぶし漬け込む。

- 9 マグロのソテーわさび風味** (東京都 75歳 女性)
- ①マグロのサクをポリ袋にワサビ醤油で一晩漬ける。
 - ②ごま油で両面焼き1cm位に切って熱々のご飯で頂く。

- 10 マグロのネギポン** (岐阜県 64歳 男性)
- フライパンで少しあぶり、白ネギを細切りしてポン酢をかける。

- 11 マグロのやまかけパスタ** (滋賀県 54歳 女性)
- ①マグロはしょうゆ・酒・みりんにつけておく。
 - ②白だし、長芋はたんざく切り、ゆず絞汁、大葉はみじん切りに。
お好みでわさびも!
 - ③パスタの上にきれいに飾ります。

- 12 マグロの生ハム風** (東京都 60歳 男性)
- ①マグロの赤身を塩でしめ、生ハム状の肉を薄切りにし皿に菊の花盛にする。
 - ②オリーブオイルとオリーブの実をかける。

- 13 マグロステーキのおろしポン酢&しょうが醤油** (宮城県 12歳 女性) (東京都 76歳 男性)
- マグロのステーキの上におろし大根とポン酢などを上からかけて食べる。生姜醤油もあう。

- 14 漬けマグロ焼き** (栃木県 68歳 男性)
- ①みりと酒としょうゆとしょうがに一晩漬けこむ。
 - ②フライパンで焼いて食べる。

- 15 貝だくさん漬け丼** (東京都 56歳 女性)
- ①しょうゆにわさびをたくさん溶かして漬け丼にする。
 - ②千切り大根と貝われ、みょうが、のりをかける。

- 16 マグロシノワーズ** (東京都 58歳 女性)
- 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。好みで少量の砂糖を加えてもOKです。

- 17 とろろ昆布巻きマグロづけ丼** (東京都 61歳 男性)
- ①みりん・酒・しょうゆを鍋に適量入れ、沸騰させアルコールを飛ばす。
 - ②赤身をとろろ昆布で巻き、12時間ほどつける。
 - ③丼に盛り付ける。

- 18 マグロのキムチと炒め** (宮城県 37歳 女性)
- ①マグロを食べやすい大きさに切る。
 - ②キムチと一緒に炒める。

- 19 マグロ串** (兵庫県 57歳 女性)
- ①まぐろの切り落としを竹串に刺し回りをさっとあぶる。
 - ②熱いところに焼肉のタレをかける。好みで一味唐辛子、青ネギをちらす。

- 20 マグロのから揚げ** (東京都 56歳 女性)
- ①マグロにしょうゆ、しょうが、酒で下味をつける。
 - ②片栗粉又はから揚げ粉をまぶして油で揚げる。

- 21 マグロからしフライ** (栃木県 52歳 男性)
- ①スライスしたマグロにねりガラシを塗り、もう一枚でサンドする。
 - ②小麦粉→たまご→パン粉の順番でつけ、油であげる。
 - ③タルタルソースで食べる。

- 22 マグロフライ** (東京都 57歳 女性)
- ①マグロひとさくに、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。
 - ②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。

- 23 手作リツナフレーク** (東京都 41歳 女性)
- ①赤身のマグロをボイルする。
 - ②塩と菜種油で漬ける
- ※おにぎりやサンドイッチにおススメです!

- 24 マグロアボガド丼** (京都府 32歳 女性)
- マグロとアボガドを一口大に切ってワサビ醤油で味付をし、ご飯の上のにせる。
- ※味付をワサビマヨネーズにかえてご飯の上にレタスをしき、その上にのにせてもおいしい。

- 25 マグロの大根汁** (栃木県 52歳 男性)
- マグロの大根汁はしょう油味でさっぱりと。

- 26 マグロのハンバーグ** (鹿児島県 52歳 男性)
- ①マグロをミンチにする。玉ねぎをみじん切りにし炒め、冷ましておく。
 - ②①にたまご、パン粉、塩コショウをしょく練り合わせる。
 - ③フライパンで焼く。おろしポン酢で食べる。

- 27 マグロメンチかつ** (静岡県 36歳 女性)
- ①マグロをミンチにし、ネギ・ニンジン・玉ねぎをみじん切りにする。
 - ②①をすり鉢ですり、つなぎに卵とパン粉塩コショウ、他の材料も入れこねる。
 - ③型をつくりパン粉をつけ油で揚げる。

- 28 マグロの甘辛煮** (愛知県 50歳 女性)
- ①マグロを角切りにし、しょう油と砂糖で甘辛く煮る。
 - ②最後に、しょうがのしぼり汁を入れて出来上がり。

- 29 マグロアボガド納豆** (岐阜県 30歳 女性)
- マグロとアボガドををさいころ状に切って納豆をからめる。

- 30 ヘルシー韓国風マグロ** (千葉県 27歳 女性)
- ①みそと辛みそをまぜ、砂糖、酢を少々いれてソースを作る。好みでニンニクを入れてもよい。
 - ②マグロに作ったソースをつけて大葉ではさんで食べる。

- 31 マグロの串かつ** (大阪府 48歳 女性)
- マグロと長ネギを串にさし、小麦粉→たまご→パン粉の順番でつけ、油であげる。

- 32 マグロケーキ** (東京都 9歳 女性)
- ①ケーキの型に酢飯→ネギトロ→酢めしの順に重ねる。
 - ②上に錦糸卵・桜でんぶ等をちらし、たたいたマグロできれいに飾りつける。

- 33 マグロのまんまごはん** (愛媛県 69歳 男性)
- ①マグロの切身 (刺身) を小さなさいころ状に切りにんにくしょう油に表面が変わる程度まで漬けこむ
 - ②生卵を割り卵かけごはんに漬け込んだマグロを入れる。

- 34 マグロの焼肉のタレ焼き** (東京都 65歳 女性)
- マグロをフライパンで焼き、さっと焼肉のたれをからませる。

◆◆◆お刺し身のvariダレ特集◆◆◆

- ★マヨネーズとしょう油
- ★しょう油にしょうがを少し入れる
- ★マヨネーズとケチャップ (しょう油を足してもよい)
- ★すりおろしたニンニクにマヨネーズと少しのしょう油を混ぜる
- ★しょう油とコチュジャン (宮城県 12歳 男性) (神奈川県 63歳 男性) (栃木県 45歳 女性) (宮城県 32歳 女性) (東京都 18歳 女性) (静岡県 77歳 女性) (宮城県 9歳 女性)

- 35 マグロのホホ肉炒め** (千葉県 10歳 女性)
- マグロのホホ肉をニンニク醤油に10分ほど漬けフライパンで焼いてステーキに。

- 36 ネギトロサラダ丼** (栃木県 47歳 女性)
- マリネしたマグロ切りおとしにたっぷりのレタスと玉ねぎを加え酢めしのにせる。

- 37 マグロ漬け焼き袖コショウで** (神奈川県 50歳 女性)
- ①マグロの切身をしょう油に漬け込む。
 - ②周りを焼いて柚子コショウをつけて食べる。

- 38 ネギマ煮** (栃木県 75歳 女性)
- ①まぐろの切りおとし、葱や豆腐などを鍋に入れる。
 - ②しょうゆ味で味付けをする。

- 39 マグロの目玉煮** (東京都 27歳 女性)
- マグロの目玉を大根の輪切りとしょう油と砂糖で煮る。

- 40 マグロの酢味噌和え** (東京都 77歳 女性)
- マグロと季節の野菜を酢味噌で和える。
※春先はうどとキュウリと万能葱、秋には長葱の白い部分とキュウリを酢味噌で和る。

- 41 マグロユッケ&ユッケ丼** (東京都 25歳 女性) (東京都 43歳 女性) (埼玉県 35歳 女) (北海道 12歳 女性)
- ①マグロのぶつ切りとねぎ・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り生卵の黄身をのせる。千切りのきゅうりやレタ스에まいてもおいしい。のりも合います。 ※残ったら焼いてもおススメです!
 - ②ご飯にのせればユッケ丼に。

- 42 マグロのすきやき** (東京都 81歳 女性)
- マグロ、ねぎ、とうふ、しらたきを鍋に入れ、酒・みりん・さとう・しょう油で煮る

- 43 マグロとアボガドのわさび和え** (神奈川県 33歳 女性)
- ①マグロとアボガドを食べやすい大きさに切り、大葉も細かく刻む。
 - ②ごま油、しょうゆ、ワサビで和え、白ゴマを振る。

- 44 マグロの皮の甘辛煮** (栃木県 64歳 男性)
- マグロの皮を湯通してウロコを取り、マグロの皮を砂糖としょう油で煮る。

- 45 マグロカマのショウガ煮** (静岡県 66歳 女性)
- マグロカマとショウガを砂糖としょう油で煮る。煮汁に大根を入れ柔らかく味がしみこむまで煮る。

- 46 マグロのポキ** (静岡県 29歳 女性)
- ①マグロ (150g) を2センチ角程度に切る。
 - ②玉ねぎ (1/4) みじん切り、青ネギ (2本) 小口切りニンニク (小1) すりおろす。
 - ③ポウルにしょう油(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る。

- 47 マグロの白和え** (東京都 43歳 女性)
- ①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。
 - ②水分を切った木綿豆腐といりごま・みそ・さとう (各大1) をすり鉢でする。
 - ③マグロとすったものを合わせ、さんしょうの実を入れる。