

駿門駐屯地(ご当地)グルメ

「まぐろ南蛮」

～ 静岡 海と山の恵みのひと皿 ～

PRポイント

まぐろほほ肉は1匹に2つだけの希少部位でジューシーで歯ごたえがあり、うま味たっぷりです。さっぱりしたみかん甘酢あん、ほんのり甘いわさび漬けタルタルがよく合います。

栄養ポイント

まぐろは貧血やむくみに効果がある鉄分やカリウム、血液サラサラ効果のEPA・DHAが豊富。わさびには抗酸化作用や動脈硬化防止があると言われており、健康でキレイが目指せるレシピです。

材料 1人分

- まぐろ竜田揚げ
- * まぐろほほ肉：150g程度
- * 酒、生姜、白だし、小麦粉、卵、サラダ油：適宜
- みかん甘酢あん
- * みかんジュース、砂糖、醤油、酢、片栗粉：適宜
- わさび漬けタルタルソース
- * わさび漬け：小さじ1～2 * 水かけ菜(刻み)：少々
- * ゆで卵、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう：適宜

(まぐろ南蛮) レシピ



作り方

- 1 まぐろほほ肉は酒で洗い、おろし生姜、白だして下味を付ける。
- 2 小麦粉、卵、水で衣を作り、まぐろに付けて揚げる。
- 3 甘酢あんは材料を合わせてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- 4 タルタルソースはわさび漬けを好みで加減し、材料を混ぜ合わせる。
- 5 揚げたまぐろに甘酢あんを絡め、タルタルソースをかけてできあがり！