

マグロの茶漬け



《材料》

マグロの刺身または柵	
ご飯	1杯
大葉	適量
醤油	マグロが浸る量
わさび	適量

《下準備》

- ① マグロを食べやすい大きさに切る。
- ② 醤油にマグロを1日漬けて置く。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ お湯を沸かしておく。

《作り方》

1. お椀にご飯を盛り付ける。
2. ②の漬け汁を少量、1.のご飯に回しかけたあと、マグロを1.のご飯の上に盛る。
3. ④の熱湯を2.の上に回しかける。
4. 3.に大葉を散らし、お好みで、わさびを乗せてできあがり。

オススメポイント

- ・魚臭さはなく、生魚が苦手な方にもお奨めです。
- ・ご飯にかける漬け汁の量で味の濃さを調整できます。
- ・大葉のほか、胡麻や海苔などお好みの薬味で、お召し上がりください。