



ラジオネーム まぐろ君 さん

ココナッツ まぐろスープ

(平成24年4月26日放送)

コメント

高校生の娘に、「タイ料理っぽい」と言われて、「まぐろだよ」と答えたら笑われました。魚のタイじゃなくて国のタイだって・・・美味しいって食べてくれました♪

●材料(お好みの分量で)

- ・まぐろブロック
- ・コンソメスープの素
- ・ヘチマ
- ・ココナッツミルク
- ・ジャガイモ
- ・カレー粉……………適宜
- ・エリンギ
- ・ナンプラー……………適宜
- ・サンチェ
- ・塩コショウ……………少々

●作り方

- ①まぐろは乱切りにし、塩、コショウをふり、フライパンで全体に焦げ目がつくまで焼いたら取り出します。
- ②フライパンが温まらないうちにヘチマを入れ、弱火でじっくりと炒めます。
- ③火がとおりやすいように細めに切ったジャガイモと細かく切ったエリンギを②に入れ、全体的にしんなりしてきたら、コンソメスープの素、ココナッツミルク、カレー粉を色づく程度入れ、最後に香り付けでナンプラーを少々たらしめます。
- ④器に③をうつしたあと、まぐろを盛り付け、サンチェを彩りに添えて完成です。

試食
コメント

ココナッツミルクの甘さとカレーの風味、鉄板ですね。
ナーベラーがアクセントになって、食感も楽しめる一品ですね。

お魚レシピ集 協賛企業



株式会社マルサン

沖縄県産のマグロやカジキ、鮮魚を中心に取扱っています。特に豊富な種類のお刺身が自慢のお店!!ご家族みんなでいらっしゃいませー(´o`)／

代表取締役社長 上原 洋一

TEL (098) 861-7624