

# 泊いゆまち賞

ラジオ投稿  
受賞者レシピ集



ラジオネーム くわがな さん



## シイラの マー酢卵煮付け ハンダマサラダ和え

(平成25年6月13日放送)

コメント

あつら〜い夏の夏バテ  
解消に持ってこいの一  
品です!卵に酢が効く  
のであよあ〜!!

### ●材料(お好みの分量で)

- ・シイラの卵
- ・ハンダマ
- ・玉ネギ
- ・塩
- ・酢

### ●作り方

- ①新鮮なシイラの卵を切らずに丸々鍋に入れ、卵が半分くらい浸かる程度お水を入れます。
- ②味付けに塩、酢を加え、卵が半分くらい煮えたらひっくり返して数分煮ます。
- ③卵が半分に割れてはね上がったらOK!
- ④卵と一緒にハンダマ、スライスした玉ネギを盛り合わせ、冷蔵庫で数分冷やします。

試食  
コメント

今回No.1の……グロさでした!(笑)魚の卵って栄養の塊なので風邪予防にもいい  
かもしれませんね!……でも通風の人は注意してください(笑)

## 沖縄のまぐろ情報-6

### 知っていますか? 天然生鮮まぐろブランド



# 沖縄美ら海まぐろ

沖縄県の周りは、暖かい海に囲まれています。まぐろは産卵期になると、暖かい海を好み沖縄近海に集まります。本まぐろをはじめ、様々なまぐろが産卵にやってくるのです。その為、沖縄近海では4種類の天然生鮮まぐろが、年間を通し水揚げされています。しかし、そのどれもが「沖縄美ら海まぐろ」ではなく独自のブランド基準を満たした厳選されたまぐろだけが「沖縄美ら海まぐろ」として認定されるのです。