

泊いゆまち賞

ラジオ投稿
受賞者レシピ集



ラジオネーム 草かや～まさお さん

まぐろ頭肉と ほほ肉の タコライスふ～じ～

(平成25年7月25日放送)

コメント

まぐろの頭肉は魚よりも
牛肉の食感!!

●材料(お好みの分量で)

- | | | |
|------------|--------|------|
| ・まぐろ頭肉とほほ肉 | 〈調味料〉 | 〈酢飯〉 |
| ・ドラゴンフルーツ | ・ニンニク | ・ご飯 |
| ・白グワバ | ・焼肉のタレ | ・酢 |
| ・トマト | ・豆板醤 | ・砂糖 |
| ・レタス | | |

●作り方

- ①まぐろの頭肉とほほ肉をみじん切りにし、フライパンで焼肉のタレと豆板醤、ニンニクのみじん切り混ぜ合わせた調味料で炒めます。
- ②酢飯の上に①を乗せ、季節のドラゴンフルーツ、白グワバ、トマト、レタスをトッピングし完成です。

試食
コメント

ご飯が足りなくなるような一品でしたが、フルーツが心地よい箸休めになってカバーしてました!うまく考えますね!

沖縄のまぐろ情報-7

「沖縄美ら海まぐろ」ブランド基準

- ①沖縄近海や南方を漁場とし、延縄やパヤオでの一本釣りなどにより、漁獲された天然まぐろであること。
- ②手早く丁寧に処理し、高鮮度保存されたまぐろであること。
- ③泊魚市場に上場され、各仲買人が自らの責任と誇りを持って、「鮮度」「色」「艶・張り」「脂のり」などで目利きを行った天然生鮮まぐろであること。
- ④生産者又は、廻船問屋が自らの責任と誇りを持って、「鮮度」「色」「艶・張り」「脂のり」などで目利きを行った天然生鮮まぐろであること。