



泊いゆまち賞



ラジオネーム **山原娘** さん

グルクンの 甘辛ソース

(平成25年8月29日放送)

コメント

息子に好評でした!
この夕しはお肉料理
にも使えます!!

●材料 (お好みの分量で)

- | | | |
|-------|--------|-------|
| ・グルクン | 〈下味〉 | 〈タレ〉 |
| ・小麦粉 | ・酒 | ・ショウガ |
| | ・塩コショウ | ・ニンニク |
| | | ・しょう油 |
| | | ・砂糖 |
| | | ・酢 |

●作り方

- ①三枚に下ろしたグルクンの身の部分に酒、塩コショウを混ぜた下味と小麦粉をつけて身の方から焼きます。
- ②焼き上がった①をお皿に盛り付けます。
- ③ ショウガ、ニンニク、しょう油、砂糖、酢を混ぜ合わせ、フライパンで温めて②にかけて出来上がり。

試食
コメント

タレが絶品でした!
野菜炒めにとろみを付けてかけるだけで絶品、中華あんかけに大変身。

沖縄のまぐろ情報-8

沖縄鮮魚卸流通協同組合「泊いゆまち」について

『泊いゆまち』は沖縄の海産物を広めていくことを目的とし、2005年5月にこの地(那覇市港町泊漁港敷地内)に新設いたしました。

この中には、沖縄県漁連市場のマグロ専門店やモズク専門店など、水産物仲卸業者23店舗が軒を連ねるほか、見学可能なガラス張りの魚解体処理室も併設しております。

ここでの水揚げ量は、一日平均で20トンくらいです。多い時は50トンに及ぶこともあります。水揚げされたもののうち約70%はマグロです。各店舗が、その日水揚げされた新鮮な魚介類を販売しています。

