



泊いゆまち賞



ラジオネーム **ぴよママ** さん

まぐろ トロロオクラの ネバネバ丼

(平成25年9月26日放送)

コメント

赤身がキシイなキハダまぐろを鰹沢に丼にしました♥

●材料(お好みの分量で)

- ・キハダまぐろ(刺身用)
- ・オクラ
- ・長芋
- ・ご飯
- ・ゴマ
- ・海苔
- ・しょう油
- ・わさび

●作り方

- ①オクラは茹でて小口切りにします。
- ②長芋は半分はトロロ、半分はさいの目に切ります。
- ③器にもった熱々のご飯の上にゴマをふり、ザクザクとネバネバのトロロとキハダまぐろを乗せ、オクラを真ん中に盛り付けます。
- ④最後に海苔を散らして出来上がり。わさび醤油をかけてお召し上がり下さい。

●**ぴよママさん** **オススメPoint**

※長芋が苦手な方は、トロロの代わりに納豆をかけてもイイですよ〜♪

試食
コメント

長芋、オクラ、まぐろに含まれる栄養素を効率よく摂取できる組合せですね！
気持ちを落ち着かせる成分も含まれているので優しくなれる丼と言えるかもしれませんね！

沖縄のまぐろ情報-9

沖縄鮮魚卸流通協同組合

「泊いゆまち」

23店舗 ご案内図

営業時間／6:00～18:00

マグロ、カツオ、カジキなど大型解体場(解体ショーが見られるかも?!)

◀出入口▶

中真水産
マルイシ水産
大國海産

三高水産
井すしまぐろや本舗
マルサン

かねい沖縄
茂水産
宮里鮮魚

徳嶺産業
西崎水産
マルカ水産

◀南出入口▶

坂下水産
まぐろや本舗
組合売店

那覇市沿岸海人市場
沖縄中央魚類
丸六水産

マルチ商店
中村鮮魚
沖興水産食品

◀北出入口▶

魚しげ
沖縄海鮮問屋
かねは水産

水販売機

正面玄関

WC