

ここがポイント！



生マグロのスジのところを柚子胡椒を効かせて甘辛く煮込みます。この部位は加熱するととても柔らかなお肉のようになります。

ご飯もお酒もすすむ一品です。

煮る前にお酢入りの湯でゆがくことで余分な脂やアクが抜けて美味しく仕上がります。

材料 2人前

| | |
|--------|------------|
| マグロのスジ | 250～300 g |
| 酢 | 適量 |
| 酒 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 水 | 100cc |
| 柚子胡椒 | 小さじ1/3～1/4 |

作り方

1. 鍋にお湯を沸かし酢を適量加えた中に、ブツ切りにしたマグロを入れてサッと茹でてザルにとる。
2. 酒、しょうゆ、砂糖、水を鍋に入れて沸騰したら1を入れ、弱火でコトコト15分煮る。
3. 仕上げに柚子胡椒を煮汁に加えもうひと煮立ちさせれば出来上がり。(柚子胡椒はトッピングにのせてもOK)

私の工夫