

マグロアボガド～山葵と醤油糀で～

■レシピ

材料の分量は5人分とします

応募部門	ご当地部門		
レシピ名（30字以内）	マグロアボカド～山葵と醤油糀で～		
使用する醤油の蔵元名・銘柄 ※複数可	蔵元名	種類	銘柄
	荻原醸造	濃口	きあげ醤油
	太田與八郎商店	濃口	さしみ醤油
県内産の食材 (ご当地部門のみ)	食材名	メバチマグロ、山葵	

料理を作るうえでのワンポイント

2種類の濃口醤油で、予め醤油糀を作っておきます。マグロは新鮮な赤みを使用すると、アボカドの脂質とマグロでトロのような味わいです。

材料	分量	作り方
マグロ	250g	①あらかじめ、醤油糀を作っておく。 (消毒した瓶に醤油と同量の米糀を入れ、よく混ぜる。冷暗所で保管し、1日1回かき混ぜる。10日ほどで完成) ②マグロとアボカドは1センチ角ぐらいの大きさに切る。 ③醤油糀と山葵を混ぜ、マグロとアボカドと和える。 ④器に盛り付け、ブロッコリースプラウトをのせて完成。
アボカド	1個	
醤油糀	大さじ3	
山葵	30g	
ブロッコリースプラウト	20g	



マグロアボガド～山葵と醤油糀で～