

醤油焼きおにぎりだし茶漬け マグロのレアカツのせ

■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）	醤油焼きおにぎりだし茶漬け マグロのレアカツのせ		
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	

料理を作るうえでのワンポイント

2つの蔵元の醤油とマグロのコラボ

荻原醸造のきあげ醤油の濃厚さと太田商店のさしみ醤油のコクという2種類の良さを合わせることで、焼きおにぎりの風味と香ばしさがアップする

マグロはレアで仕上げ、マグロと醤油の旨味を味わってください

材料	分量	作り方
メバチマグロ赤身	250g	1.白米と玄米を混ぜて、あらかじめ炊いておく。 2.マグロは厚めの柵にし、米粉、卵、細かめのパン粉をつけておく。揚げるために油を180℃まで熱する。 3.ご飯に醤油2種を混ぜて、おにぎりにし、フライパンで両面焼く。 4.小ネギは小口切りに切っておく。 5.ここまで準備したら、180℃に熱した油でマグロを揚げる。レアに仕上げため、片面ずつ10秒程度、衣がきつね色になればすぐ取り出す。 6.器に、おにぎりを盛り付け、だし汁100ccを注ぎ、おにぎりの上に、2〜3等分にしたマグロを乗せる。小ネギを散らし、山葵を添える。
米粉	20g	
パン粉	30g	
卵	1個	
揚げ用米油	適量	
白ご飯	250g	
金のいぶき玄米ご飯	250g	
きあげ醤油(荻原醸造)	大さじ2	
醤油(太田與八郎商店)	大さじ2	
だし汁	500cc	
小ネギ	25g	
山葵	30g	



醤油焼きおにぎりだし茶漬け マグロのレアカツのせ