

● まぐろのピリからあげ ●

材料（ 4 人分 ）

まぐろ	4 切れ(1 切れ 50g)
酒	小さじ 2
こいくちしょうゆ	小さじ 1
しょうが	4 g
片栗粉	大さじ 3
揚げ油	適量
にんにく	1 g
ねぎ	6 g
ごま油	小さじ 1/2
たれ とうがらし粉	0.1 g
さとう	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
水	大さじ 1
酢	小さじ 1



作り方

1. しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
2. にんにく、ねぎをごま油で炒める。酢以外の調味料を加え煮立たせたら、火を止め、酢を加えてたれを作る。
3. 魚に下味をつけ、片栗粉をまぶし、揚げる。
4. たれをからませて、できあがり！

栄養教諭のコメント

給食では、三重県産のびんながまぐろを使用しています。びんながまぐろは、非常に長い胸びれが特徴で、背びれも長く、広げた様子がトンボに似ていることから「とんぼまぐろ」とも呼ばれています。旬は冬で、身は柔らかく、まぐろの仲間の中では赤身が薄いのが特徴です。

びんながまぐろは赤身の魚にしてはさっぱりとした味ですが、下味にすりおろしたしょうがを入れることで、魚の臭みを取り除くとともに、味が深まります。