

## まぐろつけ焼き

### ●材料● 4人分

まぐろ(ほほ肉) …………… 400g	玉葱 …………… 1個
つけ地	三杯酢
酒 …………… 150ml	酢 …………… 50ml
味醂 …………… 150ml	だし汁 …………… 100ml
濃口醤油 …………… 150ml	砂糖 …………… 小さじ2
おろし生姜 …………… 20g	薄口醤油 …………… 20ml
一味唐辛子 …………… 少量	浅葱 …………… 1/4束

### ●作り方●

1. つけ地の材料を合わせ、まぐろのほほ肉を 20 分つける。
2. 玉葱はおろし金ですりおろす。布巾に包んでため水でさっと洗い、適度に水分を絞る。
3. 三杯酢を作る。鍋にだし汁を温め、砂糖、薄口醤油を加えてひと煮立ちさせ、酢を加えて火から外し、鍋ごと氷水につけて急冷する。おろし玉葱に三杯酢を加える。
4. 浅葱は小口切りにする。
5. 地づけしたまぐろを強火の直火で網焼きし、一口大のそぎ切りにする。
6. 器にまぐろを盛り付け、三杯酢を加えたおろし玉葱をかけ、浅葱を散らす。

### ●掲載用作り方●

1. 酒 150ml、みりん 150ml、濃口醤油 150ml、おろし生姜 20g、一味唐辛子少量を混ぜ合わせ、まぐろ 400g を 20 分つける。
2. 三杯酢を作る。鍋にだし汁 100ml を温め、砂糖小さじ 2、薄口醤油 20ml を加えてひと煮立ちさせ、酢 50ml を加えて火から外し、鍋ごと氷水につけて急冷する。
3. 玉葱 1 個をすりおろし、布巾に包んでため水でさっと洗う。適度に水分を絞り、三杯酢と混ぜ合わせる。
4. まぐろの汁気を軽くふき取り、強火の直火で網焼きし、一口大のそぎ切りにする。
5. 器にまぐろを盛り付け、三杯酢を加えたおろし玉葱をかけ、刻んだ浅葱 1/4 束を散らす。

技あり

今回はまぐろのほほ肉を使用しましたが、トロ、赤身、血合い等、どんな部位でもおいしくできます。