

# カテェネ 農食ツアーリズム 「まぐろ」を使ったレシピ



## 味噌漬けまぐろの 茶漬け

味噌味の「漬け（ツケ）」を  
まろやかでコクのある  
贅沢なまぐろ茶漬けに



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

ラップを利用することで  
少量の味噌床で味噌漬け  
ができます。まぐろは切り  
落としても OK

#### 〈材料(2人分)〉

- まぐろ(刺身) 6切れ
- ごはん 茶碗2杯分
- 三つ葉 20g
- 白いりごま 適量
- 刻み海苔 適量
- 緑茶 適量
- わさび 適宜

#### 味噌床

- 赤味噌 大さじ1.5
- 合わせ味噌 大さじ1.5
- みりん 大さじ1.5

#### 〈作り方〉

- 1.味噌床の材料をよく混ぜ合わせる
- 2.ラップに1の半量を広げ、上にまぐろを並べ、残りの味噌床を上から塗る(point1)。ラップで巻いたら冷蔵庫で一晩寝かせる
- 3.茶碗にごはんを盛り付け、2のまぐろを、味噌を手で落としてから上に並べる
- 4.3にざく切りにした三つ葉、白いりごま、刻み海苔をのせ、熱いお茶をかける。好みでわさびを添える