



※写真はイメージです。

まぐろを塩で！

まぐろのタタキ風

材 料 (2人分)

めばちまぐろ(刺身用)……1冊(約200g)
にんにく ……………1/2片
オリーブオイル……………小さじ2
紫玉ねぎ ……………1/4個
オレンジ ……………1個
伯方の塩・焼塩 ……………適量

作り方

1. にんにくは、皮をむいて薄切りにし、芯を取り除く。
2. 紫玉ねぎは、縦に薄切りにして水に5分程度さらす。
オレンジは、皮をむいて房から出す。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。
きつね色になったら、にんにくを取り出す。
4. 3のフライパンにまぐろを入れて、表面が軽くきつね色まで4面を焼く。
5. まぐろを食べやすい大きさに切って、
紫玉ねぎ、オレンジ、にんにくと一緒に器に盛る。
残ったオリーブオイルをまぐろにかける。
6. 自分の好みに合わせて、塩をつけながら食べる。