

オオナゴ魚醤 マグロと秋ナスのガラムソース



材料 (4人前)

- | | | |
|-------|-----|-------------------------------|
| ◎マグロ | 1サク | (A)・オオナゴ魚醤50cc・砂糖小さじ1 |
| ◎秋ナス | 4本 | ・ハチミツ小さじ1・塩少々 |
| ◎アサツキ | 10本 | (B)・オオナゴ魚醤30cc・塩、コショウ適量・エクストラ |
| ◎水菜 | 少々 | バージンオリーブオイル50cc・粒マスタード15g |

作り方

- ①マグロはサクごとフライパンでサッと焼き、(A)を合わせたものに漬け込む(20～30分)。アサツキは棒状に切っておく。秋ナスは焼いて皮をむき、縦1/2に切って(B)の混ぜたものを塗っておく。
- ②秋ナス、マグロは食べやすい大きさに切り器に盛り付ける。
- ③皿に秋ナスを敷き、その上にマグロをのせる。
- ④水菜とアサツキを盛り付け、秋ナスに塗ったソースをかける。



ここがポイント

マグロを魚醤で「ツケ」にすることで魚のコクが増して、ワンランク上の味となります。もちろん、ごはんにもよく合います。秋ナスが美味しくなる季節に、食卓を彩る一品料理としておすすめです。また、サケ・サンマの魚醤を使用しても美味しくいただけます。

レシピ開発者:西洋料理助教授 野村一正

