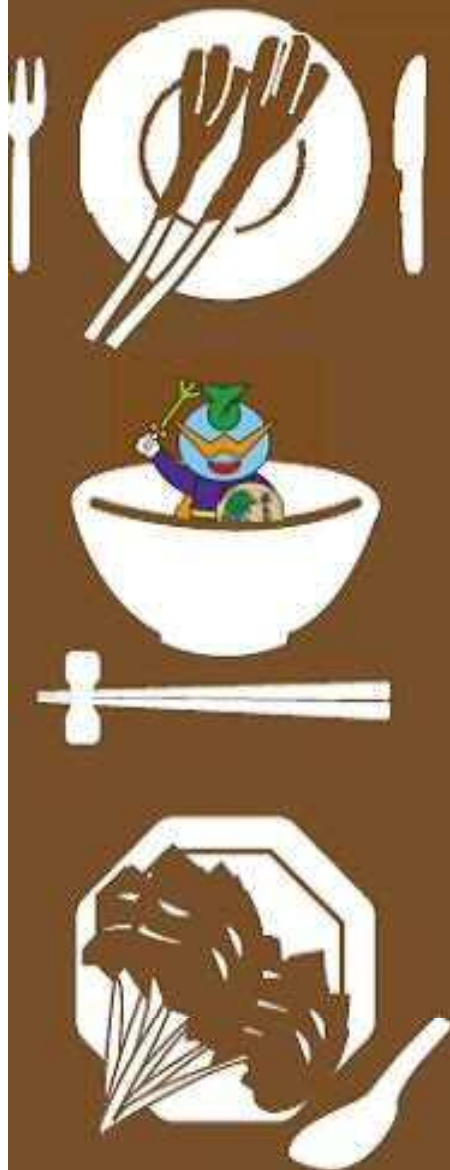


とびしま
特産品レシピ

ねぎとマグロの柚子胡椒マリネ

★焼いたねぎとお刺身をマリネするだけで、おつまみにもピッタリの一品になります。



ねぎとマグロの柚子胡椒マリネ



飛島村のねぎと
ほうれん草は、
栄養たっぷり
とてもおいしいよ!

飛島村の特産品

ねぎ



ほうれん草



●材料(2人分)

ねぎ	3本
マグロ(刺身用)	200g
A	
- オリーブ油	大さじ4
- 薄口しょう油	大さじ2
- 柚子胡椒	小さじ1
しらがねぎ	適量
オリーブ油	大さじ1

●作り方

- ① ねぎは5cm幅に切り、両面の斜めに切れ込みを入れる。
- ② Aを混ぜ合わせ、容器に入れる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、①を両面焼き、マグロと一緒に②に浸けて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 皿にねぎとマグロを交互に盛り、しらがねぎを添える。

[レシピ監修]

料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛島村役場開発部経済課

〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469