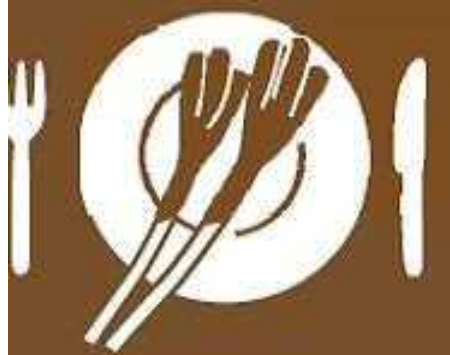


とびしま
特産品レシピ



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

●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。



飛島村の特産品

ねぎ



ほうれん草



〔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