

中部空港海上保安航空基地 巡視艇いせゆき

～～まぐろアボカド丼・キャベツ豚汁～～



材料（4人前）

【まぐろアボカド丼】

- ・マグロ…400g
- ・めんつゆ…150ml
- ・アボカド…2個
- ・酒…50ml
- ・大葉…8枚
- ・ごま…適量
- ・しょうが（練りタイプ）…2cm
- ・わさび（練りタイプ）…3cm
- ・ごま油…適量
- ・きざみのり…適量
- ・ご飯…どんぶり4杯分

【キャベツ豚汁】

- ・豚バラ肉スライス…160g
- ・水…1000ml
- ・大根…8cm
- ・にんじん…1/2本
- ・ごぼう…1/2本
- ・にんにく（練りタイプ）…1cm
- ・しょうが（練りタイプ）…2cm
- ・和風だしの素（市販）…大さじ1
- ・キャベツ…1/4玉
- ・ごま油…適量
- ・板こんにゃく…1/2枚
- ・合わせみそ…大さじ4

作り方

【まぐろアボカド丼】

1. アボカドは縦半分に切って種と皮を処理し、厚さ8mmほどで縦長に切る。

2. 大葉は千切りにした後に水にさらしておく。
3. マグロは筋を切る方向に包丁を入れて1cmほどに切り分ける。
4. めんつゆ、酒、ごま油、しょうが、わさびを混ぜ合わせた調味料に、マグロとアボカドを漬け込む。

マグロは20分間程度経過後に調味料から取り出し、盛り合わせるまで冷蔵庫に保管しておく。

5. アボカドを調味料に40分間程度漬け込んだら、ご飯をどんぶりに盛って、その上に大葉、アボカド、マグロを盛り付ける。
6. 漬け込んでおいた食材の上から残っている調味料を回しかけ、ごまときざみのりをのせてできあがり。

<ポイント>

1. マグロに味が染み込みすぎて辛くならないよう、調味料に漬け込む時間をお好みに応じて調整してください。
2. アボカドは熟したものより、少し固めのものがこの丼には合うと思います。

【キャベツ豚汁】

1. 豚バラ肉スライスは、3cmほどの長さに切る。
2. にんじんと大根は同じ大きさのいちょう切りにする。
3. ごぼうは、ささがきにして水にさらす。
4. キャベツは一口大に切る。
5. 板こんにゃくは、塩もみした後に短冊切りにして、熱湯で下ゆでする。
6. 鍋にごま油とにんにくを入れて火にかけて、にんにくの香りが出てきたら、切っておいた豚バラ肉スライス、にんじん、大根、ごぼうを鍋に入れ、さらに水を加えて約10分間煮立てる。
7. あくをすくい、板こんにゃく、キャベツ、和風だしの素を加えてさっと火を通す。
8. 火を中火にして、しょうがを加え、みそで味を調えたら1分間程度煮てできあがり。

<ポイント>

1. 豚肉の風味を損なわないように、だしは普通のみそ汁より少なめにしてください。
2. キャベツから甘みと水分が出るので、みその量は好みで調節してください。

3. ごま油でにんにくを炒めることでコクが生まれ、しょうがで豚汁の風味が一層よくなります。