

◎ マグロの赤ワイン漬け ◎

2021年9月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

マグロ赤身	250g
赤ワイン	70cc
醤油	50cc
ハチミツ	大さじ1
ワサビ	5g
EXVオリーブオイル	適宜

<付け合わせ>

ベビーリーフ	適量
クレソン	適量
タマネギ（スライス）	適量
ミニトマト	適量



<コメント>

マグロの赤ワイン漬けです。赤ワインを煮詰めるときは、引火しないように火加減を注意してください。

漬けは醤油によっても味が変わってくるので、必ず味見をして醤油を調整してください。付け合わせのサラダも軽く、塩・胡椒してオリーブオイルをかけておくとよいです。

今回マグロの赤身のサクを購入して作成しましたが、切り落としを使っていただいてもよいですし、赤身に限らず好きな部位（中トロなど）で作ってみてください。切り方もそぎ切りにこだわらず、角切りなど好きな切り方でかまいません。まぐろが食卓にあるだけでテンションが上がりますよね。

漬けだれに均一にしみ込ませることが大切で、漬け込みすぎると味がこくなるので注意しましょう。サラダにマグロを混ぜ込んだ、サラダ仕立ての前菜もおすすめです。

<ここがポイント マグロの漬け時間>

マグロの漬け時間について聞かれるのですが、マグロの大きさによっても変わってくるので一律何分というのは難しいです。この写真のマグロは15分漬けてEXVオリーブオイルをかけて食べました。私の母はマグロの漬けを作るときは、5分くらいであげていました。漬けただけで作っておいて、直前に漬け込みましょう。サクごとの場合は長めに漬けます。

その場合は、ワイン（煮詰めた後）と醤油は1対1くらいにしてください。

- 1 鍋に赤ワインを入れ、弱火でアルコール分を飛ばしながら半分になるくらいまで煮詰める
- 2 煮詰まったワインにハチミツを加えてそのまま冷ます。冷めたら醤油とワサビを加える。
- 3 マグロはそぎ切りにし、バットに並べて2に漬けこむ。
- 4 ベビーリーフ・クレソン・タマネギを添え、3を盛り付ける。お好みでEXVオリーブオイルをマグロにかける。

