

◎ まぐろのレアカツ 山葵マヨネーズソース ◎

2025年7月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

まぐろ	1冊
塩・胡椒	適量
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
シシトウガラシ	2-3本
ベビーリーフ・ミニトマト	適量
油（揚げ用）	適量

【山葵マヨネーズソース】

マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
わさび（チューブ）	小さじ1
醤油	少々



■コメント■

揚げ物は暑い日にはやりたくありませんが、まぐろが安いときにさくっとレアカツを作ってみてはどうでしょう？
ポイントは、まぐろは調理直前まで冷蔵庫でしっかり冷やしておき、揚げるときは火を入れすぎないように片面30秒くらい揚げることです。シンプルに塩と山葵で食べるのもおすすめですが、マヨネーズソースと少しリッチしてみました。



1

山葵マヨネーズソースをあわせておく。（醤油の量はお好みで調整ください）

2

まぐろは冊のまま塩・胡椒をする。小麦粉を全体にはたき、溶き卵の中にまぐろをくぐらせる。全体にしっかりパン粉をつける。

3

フライパンに少し多めにフライパンを入れ、1を表面がこんがりきつね色になるくらい揚げ焼きにする。食べやすい大きさに切る。同じ油でシシトウガラシを揚げる。

4

器にまぐろを盛り付け、ベビーリーフ・ミニトマトを添える。山葵マヨネーズをかけていただく。