



炭火がトロをとろけさせる

あぶりネギマ

「中トロに火を通すなんて！っていわれそうだけど、中トロこそ、炙りたい。表面をさっと炙ると脂が溶け出して、うま味がぐっと引き出されるんです。マグロの間にネギを挟めば、ネギが口中をリフレッシュ。何度口に運んでも炙り中トロの感動が味わえます」

これを使い！ 特選調味料



↑青唐辛子と柚子の皮を合わせた大分県発祥の調味料。爽やかで鮮烈な香気が食欲を増進。

↑こちらは新潟県発。完熟した柚子と唐辛子で作る熟成香辛料。深みのある辛みが特徴的。

材料

マグロの中トロか カマトロ ネギ かんずり 柚子こしょう 天日塩

作り方

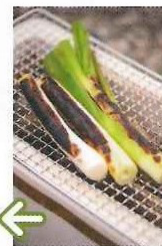
①ネギを焼き目がつく程度に炙り、3～4cmの長さにカット。②マグロをさいのめにかット、ネギと交互に串に刺す。③軽く塩を振って炭火にかける。表面が白くなったら食べごろ。



←まずは塩だけでシンプルに。2串目、3串目は調味料をつけて変化を楽しむ。



←マグロは大ぶりのサイの目にカット。筋が多い場合は少し小さめにする。



←マグロより火が通りづらいネギは、先に焼いて火を通してからカットする。

塩辛・ミーツ・夏野菜。

和～ニヤカウダ

「イワシの塩漬けであるアンチョビとニンニク、オリーブオイルで作るパーニヤカウダのソース。このアンチョビを日本が誇る醗酵食品である「酒盗」と「イワシの塩辛」に替えると、ぐっと味わいが日本風に。魚のアミノ酸と野菜の組み合わせはうま味&滋味の最強タッグです」

これを使い！ 特選調味料



↑長崎県で作られるカタクチイワシの塩漬け。調味料としてはもちろん、酒肴にもgood！

↑魚の内臓の塩辛である酒盗。一般にはカツオ、マグロのものが購入しやすく、美味。

材料

夏野菜各種 酒盗 イワシの塩辛 オリーブオイル ニンニク

作り方

①ニンニクを炭火で焼いて、中までホクホクに。②ニンニクをつぶしてオリーブオイルで溶く。ふたつのカップに分け、それぞれに塩辛と酒盗を合わせる。③野菜を焼いてソースにつけて食べる。



←野菜はお好みで。スティック状にカットする。火を通さない生野菜でも美味。



←ニンニクをつぶしてオリーブオイルで溶き、塩辛、酒盗を合わせ火にかける。



←ニンニクを焼いて柔らかくする。野外でニンニクペーリストを作るマル秘テク。

