

10月  
OCTOBER

# 今月のお薦め！ マグロ

## マグロのばくだん丼



納豆や長芋などのねばねば食材と新鮮なマグロを豪快に混ぜて召し上がれ！色鮮やかで栄養満点！忙しい日でも簡単に作れるスペシャルどんぶりです。

### 材料 (2人分)

マグロ(すき身).....	80g	オクラ.....	2本
米.....	1合	納豆.....	1パック
だし昆布.....	名刺大1枚	刻み海苔.....	少々
長芋.....	100g	醤油.....	大さじ1
温泉卵.....	2個	ワサビ.....	少々

### 作り方

- 1 米を研ぎ、だし昆布を入れて炊いておく。
- 2 長芋は皮を剥いて小口に切り、ビニール袋に入れて麵棒で叩いて、粘りがでる程度まで粗く潰す。
- 3 オクラは湯通しして小口切りにし、マグロは粗く叩いて、醤油で薄く調味しておく。納豆は付属のたれ半分とからしを加えてかき混ぜておく。
- 4 丼にご飯を盛り、刻み海苔を散らす。
- 5 ご飯の上にマグロ、長芋、納豆、オクラ、温泉卵を彩り良く盛り付ける。
- 6 ワサビ醤油を回し掛ける。

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
水産の日

宮城の水産物を食べよう！

全国有数の生マグロの水揚げ量を誇る、宮城県塩釜港。三陸東沖で9月から12月にかけて漁獲されたメバチマグロのうち、鮮度や色ツヤなど一定の条件を満たし、塩釜の目利き人(仲買人の目)に合ったものを「三陸塩籠ひがしもの」というブランドで売り出しています。三陸沖に近い宮城県だからこそ味わえる、うまみと脂のり抜群の生マグロを旬の今こそ味わいましょう！



第40回

# 全国豊かな海づくり大会

よみがえる 豊かな海を 輝く未来へ ~食材王国みやぎ大会~