

2019

こころと  
からだに贈る  
魚のおはなし

2月

お兄ちゃんも得意げ

失敗知らずの

「メカジキぶっかけ飯」

献立を考えていたら、息子が急に「たまには俺が作るよ」と言い出した。  
珍しいこともあるものだと思心しつつ、

台所に立つ姿を見て、大きくなったなと思う。

出来上がったのは甘辛ダレのメカジキ丼。

美味しそうに食べるみんなを見て、息子も得意げだ。

また作ってもらおうかな。

2月の旬はメカジキ

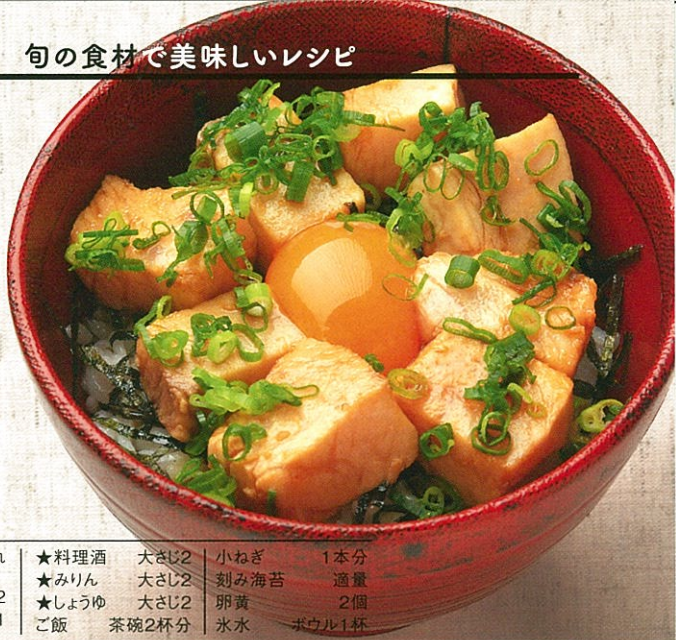
県内の主な  
水揚げ漁港

- ・気仙沼漁港
- ・塩釜漁港

毎月第3水曜日は  
みやぎ

水産の日

# 甘辛メカジキ ぶっかけ飯を つくる



材料(2人分)

メカジキ切り身 (あればブロックで160g)	2切れ	★料理酒	大さじ2	小ねぎ	1本分
塩	小さじ1/2	★みりん	大さじ2	刻み海苔	適量
料理酒(霜降り用)	大さじ1	★しょうゆ	大さじ2	卵黄	2個
		ご飯	茶碗2杯分	氷水	ボウル1杯

## ① 下処理



メカジキは2センチ程の角切りにし、全体に塩を振って5分置き、小鍋に湯を沸かして料理酒を加えた中で3分ほど茹でたら氷水に入れてあら熱を取り、ザルに上げ水気を切る。



## ② 甘辛ダレ作り



★の調味料を合わせて小鍋で煮立たせ、泡が大きくなってきてトロミがついたら火を止め、メカジキを加えて和え、刻み海苔を敷いたご飯に汁ごとぶっかける。



## ③ 仕上げ



卵黄を割り入れて小ねぎを散らし、良く混ぜていただく。

## フライパン一つで短時間で出来る、メカジキの照り焼き

息子自慢の  
もう一品

メカジキには塩を振って5分置き、滲み出た水分をキッチンペーパーで拭き取っておく。

フライパンにサラダ油を熱し、①のメカジキを入れて両面を3分ずつ中火で焼く(厚みがあるものは火が通るまで)。

フライパンを傾けてキッチンペーパーで余分な油を取り去り、魚を横に寄せて空いたところに★の調味料を合わせて入れ、煮立ったら魚とからめる。1分程強火で煮詰めて出来上がり。大根おろしを添えていただく。

材料(2人分)

メカジキ切り身	2切れ	★料理酒	大さじ2	大根おろし	適量
塩	小さじ1	★みりん	大さじ2	お好みでゆず皮	
サラダ油	大さじ1	★しょうゆ	大さじ2		