

名古屋海上保安部 巡視艇あゆづき

～～まぐろのカツ丼・根深汁～～



材料（4人前）

【まぐろのカツ丼】

- ・マグロ（種類は何でも可）…4枚
- ・卵…4個
- ・玉ねぎ…1個
- ・三つ葉…1束
- ・小麦粉…適量
- ・パン粉…適量
- ・塩こしょう…適量
- ・だし汁…2000ml
- ・しょうゆ…大さじ4
- ・みりん…大さじ4
- ・酒…大さじ4
- ・砂糖…大さじ3
- ・ご飯…どんぶり4杯分

【根深汁】

- ・長ねぎ…2本
- ・豆腐…1丁
- ・だし汁…1200ml
- ・赤みそ…適量

作り方

【マグロのカツ丼】

1. マグロに塩こしょうをかけ、小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げる。
2. 玉ねぎをスライス、三つ葉をざく切りにする。
3. だし汁、しょうゆ、みりん、酒、砂糖で煮汁を作る。
4. 煮汁に玉ねぎを加え、中火で2～3分煮る。
5. 小さめのフライパンにマグロのフライ、煮汁、溶き卵、三つ葉を入れて中火で3分くらい加熱する。
6. 卵が固まったら、どんぶりに盛ったご飯の上に乗せてできあがり。

【根深汁】

1. 長ねぎをぶつ切り、豆腐を食べやすい大きさに切る。
2. だし汁に長ねぎ、豆腐を加え、赤みそを溶かしてできあがり。

<ポイント>

ご飯にかけて食べるので、煮汁の味付けは濃い目に作るとちょうどよいです。