



マグロとグレープフルーツのマリネ風

秘書広報課 山田 孝介

お気に入りの焼酎に合わせて作りました。自慢のプレートに盛り付けて、おしゃれに♪

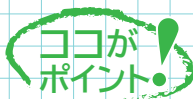
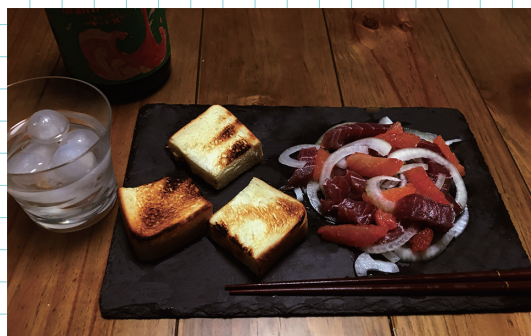


材 料

マグロの刺身(短冊)1パック
玉ねぎ1/4個
グレープフルーツ(シロップ漬け)1個
塩 小さじ2杯程度
食パン1枚

作り方

- 1 底の深いタッパーなどにマグロの刺身を入れ、全体に塩をまぶして擦りこみます。
- 2 全体に塩が行きわたったら冷蔵庫で10分ほど寝かせます。
- 3 玉ねぎを食べやすいサイズにスライスして1分ほど水に漬けます。
- 4 グレープフルーツを開封しシロップだけ別容器に移します。
- 5 玉ねぎの水を切り、グレープフルーツのシロップに漬けておきます。
- 6 寝かせ終わったマグロを水洗いし、キッチンペーパーなどで水気を取ります。
- 7 マグロを手ごろなサイズ切って、グレープフルーツと玉ねぎと一緒に盛り付けます。
- 8 食パンを4つ切りしてトーストし、一緒に添えて完成です。



お好みで、ごま油やワサビを加えてもおいしいです。