

まぐろのりんごソース

(材料 4人分)

- ・まぐろ 300g
- ・下味 : しょうゆ 大さじ1と1/2
おろししょうが 1g
片栗粉 50g
- ・りんご : りんごピューレ 40g
ソース りんご酢(又は穀物酢) 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
さとう 大さじ1強
水 大さじ1



(作り方)

- ① まぐろを一口大の角切りにする。
- ② りんごソースの調味料を鍋に入れ、煮立たせてりんごソースを作る。
- ③ ①にしょうゆとしょうがで下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ④ 180℃の油で、③を揚げる。
- ⑤ ④を②の鍋に入れ、ソースを全体にかからせる。

最高時速160kmで泳ぎ続けることができるまぐろは、エサを求めて毎日300km以上も海原を泳ぎ回ります。英語でツナと呼ばれていますが、この語源はギリシャ語で「突進」を意味するツナスです。まぐろは口を開けて泳ぎ、えらを通る海水から酸素を取り入れ呼吸しているので、泳ぎを止めると酸欠状態になってしまいます。