

田崎真也の最強おつまみ！ レシピ

☆☆☆ 最強おつまみ 3品目 【まぐろの黒こしょう鍋】×赤ワイン ☆☆☆



材料 (2人分)

まぐろ(刺身用のさく/赤身) 200g、ねぎ 1本  
めんつゆ(市販/3倍濃縮タイプ) 適量、水 適量  
黒こしょう(粒) 適量(今回は大さじ1使用)

つくり方

- ① つゆは鍋の底から1.5センチほどの量になるように、調整してください。割合は、濃いめの「温かいそば用の濃さ」。水を少なくして作ってください。
- ② 黒こしょうを粒のまま鍋に加え10分煮て、柔らかくし、卓上鍋につゆごとうつし保温。
- ③ 5センチの長さに切ったねぎは、熱したフライパンで焼き色をつけます。
- ④ まぐろは、厚さ5mm程度に切り、お皿に並べておきます。
- ⑤ 卓上鍋にねぎを入れ熱します。
- ⑥ ねぎに火が通ってきたら、まぐろをしゃぶしゃぶのようにして、粒黒こしょうとともにいただきます。

おすすめポイント！

★赤ワインはスパイスの香りを含みながらタンニンがソフトなタイプ(甲斐ノワール、ツバイゲルト、カベルネ・フラン種など)。また、スモーキーな味わいのウイスキーも合う。