



焼津ミナマグロは、南半球の低水温海域で漁獲され、焼津魚市場が取り扱う天然のミナマグロ。身が引き締まっ  
ていてきめが細かく、甘みがあって味が濃いことが特長で  
す。焼津ミナマグロを使い、春野菜と薬味でアレンジを加  
えた料理を、ホテル総料理長・日本料理  
りー静岡総料理長・花凜料理長・勝呂文洋さん  
花凜料理長の勝呂文洋さん  
に作っていただきました。



作り方動画  
公開中!

YouTube

■材料[2人分] 焼津ミナマグロ1冊、春野菜(はす芋・  
たけのこ・長芋・わらび・ラディッシュ)各適量、薬味(浜名湖  
川のり・わさび漬け・大根おろしとゆずこしょうを混ぜたも  
の・からし・おろしわさび)各少々、塩適量

■作り方 所要時間約20分(たけのこ・わらびの下処理・炊き時間を除く)  
①はす芋は皮をむき、縦半分に切って薄切りに。たけのこは  
とぎ汁でゆでてよく水にさらし、薄味のカツオだしで炊いて  
薄切りに。長芋は長さ5cm程度のやり状に切る。わらびは  
あく抜きをして薄味のだし汁に漬けておく。ラディッシュは  
薄切りにして中をくり抜く。②マグロを縦に半分に切って  
塩を振り、バーナーで4面を炙る。③④を1.5cm程度の厚  
さ(5切分)に切って器に盛り、①の春野菜を彩りよく盛り付  
ける。④マグロの上に5種類の薬味を適量ずつのせて出  
来上がり。しょうゆをつけてどうぞ。

ポイント


- ① 氷の上で炙ると焼き過ぎを防ぎ、早く冷ますことができます。  
1.塩を振って10～20分おきなじませる。
- ② バーナーがない場合 2.熱湯にさっとぐくぐらせたら氷水で冷やす。
- ③ 使用した野菜以外にもシヤキヤキとした食感の野菜で代用可。

栄養価  
[1人分]

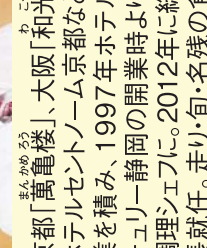
エネルギー:164kcal タンパク質:33.9g 脂質:0.5g  
食塩相当量:1.8g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

**仕事人紹介**

勝呂 すくろ



文洋さん ふみひろ



**日本料理 花凜**

京都「萬亀楼」、大阪「和光菴」、  
ホテルセントノーム京都などで修  
業を積み、1997年ホテルセン  
チュリー静岡の開業時より和食  
調理シエフに。2012年に総料理  
長就任。走り・旬・名残の食材を  
散りばめた四季を感じられる料理  
と、「一期一会」の気持ちを大切  
に、お客さまを温かくもてなす。

静岡県駿河区南町18-1  
ホテルセンチュリー静岡2階  
☎054(289)6412