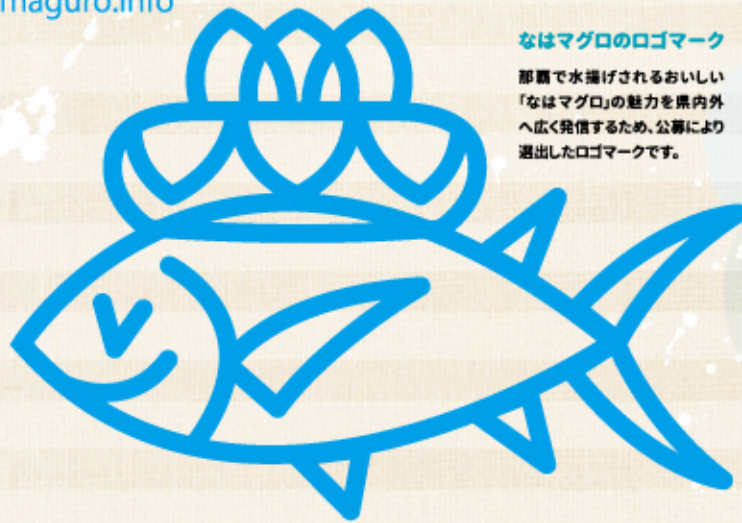


おいしいブランド

# なはまぐる

<http://maguro.info>



## なはマグロのロゴマーク

那覇で水揚げされるおいしい「なはマグロ」の魅力を県内外へ広く発信するため、公募により選出したロゴマークです。

### ● 県内一の漁獲量を誇る「なはマグロ」が大人気。

沖縄県は近海にマグロの漁場があり、県内の約半数は那覇市で水揚げされていることから、平成22年に那覇市の市魚に制定されました。国内でも有数のマグロの産地であり、年間を通して旬の生マグロが味わえることから、県民に愛される人気の食材のひとつとなっています。

### ● 生鮮だから、おいしい「なはマグロ」。

沖縄近海の手で獲れ、冷凍保存することなく水揚げされるので、冷凍マグロのように解凍時に栄養分が出てしまうこともありません。また、マグロ(特に赤身の部分)は、ほどよい熟成期間があるほうが、肉の旨味成分が出ておいしくなるため、漁船でほど良い時間が経過し水揚げされる沖縄のマグロは旨味成分が増したおいしい時期に流通することになります。

### ● 通年で旬の味が楽しめる「なはマグロ」。

那覇で水揚げされる主なまぐろの種類は「本マグロ」「キハダマグロ」「メバチマグロ」「ピンナガマグロ」4つあり、旬の時期がずれていることから、通年で新鮮な「生鮮マグロ」を食べることが出来るのが特徴です。それぞれのマグロには味や食感などに特徴があり、様々な料理を楽しむことができるのが、なはのマグロというわけです。

## 「なはマグロ」カレンダー & 種類



ピンナガマグロ(ピンチョウ)



キハダマグロ



メバチマグロ



本マグロ(クロマグロ)

おいしくて栄養価も高い

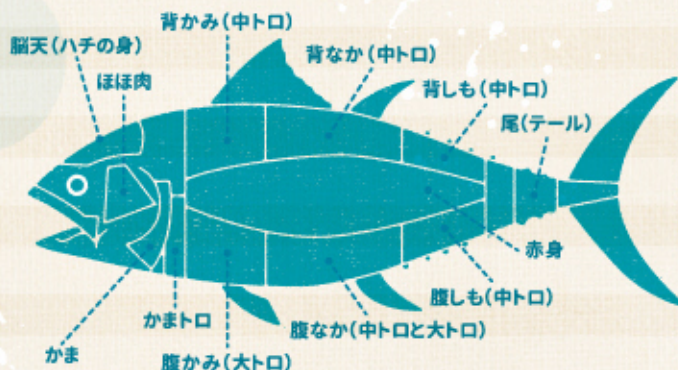
# マグロの部位解説図

トロ以外にもおいしい部位が満載。それぞれの特徴を知っておくと料理のアレンジにも色々活かせます！

詳しいマグロ情報はこちら



<http://www.maguro.info>



## 脳天(ハチの身)

1尾から2本しかとれない希少部位で、脂が多く、濃厚な味わい。「ツノトロ」とも呼ばれ、人気が高い

## 中トロ

腹身と背身にあり、赤身、血合いをのぞいた部分。適度に脂がのって、寿司や刺身、炙りでも美味

## 尾(テール)

よく動く部分であるため、身が引き締まり旨味が凝縮されている。ステーキ等におすすめ

## かまトロ

エラの後ろの部分で、1尾のマグロから2個しか取れない希少な部位。スジがなく食べやすい

## 赤身

脂が少なく、やや歯ごたえが強い。低カロリー、高たんぱくでヘルシー。身の味わいを楽しむ部位

## のりりマグロのピカタ

子どもにも大人気のマグロアレンジ料理



### 【材料】

- マグロ 8mm幅のスライス8~10枚 (ほぼ肉もおすすめ)
- 塩、こしょう ..... 少々
- 焼きのり ..... 5枚
- 卵 ..... 1個
- 粉チーズ ..... 大1
- 厚力粉 ..... 大1
- 塩 ..... 少々
- ソース
- とんかつソース ..... 大1
- ケチャップ ..... 大1
- マヨネーズ ..... 大1

### 【作り方】

- ① マグロに塩とこしょうをしてのりをつける
- ② ソースを合わせておく
- ③ ボウルに厚力粉と粉チーズ、塩を入れ溶いた卵を加えよく混ぜる
- ④ フライパンにたっぷりの油を敷き温まったら①に③の液を絡め中火で片面2分ずつ焼く
- ⑤ ソースを添える

## なはマグロのねぎま

ごはんによく合うあったかメニュー



### 【材料】

- マグロ ..... 100g (白い少なさの部分(銀皮)は取り除く)
- 長ねぎ ..... 1/2本
- 生卵スライス ..... 3枚
- 豆腐又はこんにゃく1/3丁または1/3枚
- たれ
- しょうゆ ..... 大3
- みりん ..... 大3
- 日本酒 ..... 大3
- 砂糖 ..... 小1

### 【作り方】

- ① 油を引いた鍋(一人用土鍋やスキレット)にネギを入れ焦げ目をつける
  - ② 調味料と豆腐(又は、こんにゃく)を入れマグロを加える
  - ③ ひた煮立ちしたら完成
- ※マグロはレアでお召し上がる場合は生食用をご購入ください