

3 東京都の郷土料理

ねぎとトロの  
黄金タッグ

# ねぎま鍋



ねぎま鍋は、東京都の主に千住周辺で食べられていたとされ、ねぎとまぐろのトロと呼ばれる脂身の部分が入った鍋料理です。江戸時代は、まぐろを保存する時は漬けにされてきましたが、トロの部分は漬けには不向きだったため捨てられていました。しかし、江戸庶民はトロの脂身が加熱することで旨みに変わることを知り、それ以来ねぎま鍋が食べられてきましたが、今では高級食材のためその存在が薄れてきています。

参照元：一般社団法人 足立市場協会



※写真はイメージです。

★オーストラリアではまぐろ (tuna) のトロがお求めになれない場合は、赤身を代用してください。

【材料】

- ・ねぎ
- ・まぐろ **1** など

【調味料】

- ・砂糖
- ・塩
- ・醤油 **2**
- ・料理酒 **3**
- ・水

※番号や★が付いていない食材は生鮮食品店やスーパーにてお求め下さい。

【作り方】

- 1 まぐろと料理酒を鍋に入れてじっくり煮る。
- 2 水、ねぎ、砂糖、塩を入れ、スープが透明になるまでアクを取り続けて煮る。
- 3 ねぎが柔らかくなったら醤油を入れ、ひと煮立ちさせて完成。

【召し上がり方】

取り皿によっって、そのまま召し上がりください。

パースで手に入る材料・調味料

※店舗によっては写真とは異なるメーカーの商品の場合もあります。  
※各店の商品は本誌取材時での状況となります。有無に関しては各店店員にご確認下さい。

1 **N F**

まぐろ



2 **N F L**

醤油



3 **N F L**

料理酒



商品取扱店 (P14 参照) **N** 日本フードサプライズストア **F** ニーマート パース店 **L** ライオンオリエンタルフーズ&ロイズイスタンスーパーマート (あいうえお順)

## まぐろ

まぐろは、サバ科で回遊性の大型肉食魚です。まぐろは7種あるとされていますが、その中でも世界一の漁獲量を誇るのがキハダまぐろ (Yellowfin Tuna) で、オーストラリアにおける漁獲量もこのキハダまぐろが最多で、鮮魚店などでよく見かけるといいます。また、メバチまぐろ (Bigeye Tuna) は、世界漁獲量2位ですが、日本ではこのメバチまぐろが最大の流通量となっています。しかし、寿司や刺身が世

界に広まり、ここ10年ほどでまぐろの需要が一気に高まったことが世界中でのまぐろ乱獲につながり、天然まぐろがどんどん姿を消しています。まぐろの部位にはそれぞれ脂ののっている部分とそうではない部分があり、お腹側の部位が脂ののった大トロや中トロの部位となり、エラ部分に一番近い部位が大トロと呼ばれ、最も脂ののった部位です。

