

6.まぐろのひゅうが丼（津久見市）

保戸島に伝わる料理。

マグロ漁師たちが船の上で、漁の合間にかき込んでいた、まかない漁師飯である。

保戸島のマグロ船は、宮崎県日向の油津港に入る。そこでこの食べ方を教わったので、ひゅうが丼と呼ばれるようになったといわれている。

あつめしやりゅうきゅうなど、ごまと醤油のたれに刺身を漬け込んだ料理は他にもあるが、保戸島のひゅうが丼の特徴は、たれに卵黄を入れるところである。

ひゅうが丼を食べるとき、最後のふたくちくらいを残しておいて、熱いお茶をかける。これが最高に美味しいと、保戸島のひとは言う。

【材料】 5人分

- ・米 3合
- ・まぐろ 2さく
- ・ごま 20g
- ・しょうゆ 40cc
- ・砂糖 30g
- ・みりん 少々
- ・酒 少々
- ・卵黄 1個分
- ・小ねぎ 少々



①いりごまをよくすり、砂糖を加えてさらにする。



②卵黄を加える。



③酒、みりん、しょうゆを加えて、更にすり混ぜ、たれを作る。



④まぐろを薄く切る。



⑤③のたれにまぐろを入れ、小口切りにした小ねぎを少し入れてなじませる。



⑥熱々のご飯の上に、たれにつけたまぐろをのせ、改めて小口切りの小ねぎを飾って完成。