

鰻

うなぎ

鰻は、土用の丑の日でもおなじみのように、夏バテ防止、疲労回復の効能があると言われており、各種ビタミン、ミネラルなどの栄養豊富な食材のひとつです。

【旬】 土用の丑の日という位なので、夏が旬だと思われるかもしれませんが、春から秋まで、いつでも美味しいのが鰻です。ただ、秋に産卵のために川を下るものが脂が乗って最も美味だとも言われています。

料理 うなぎ鍋

●料理の特徴

鰻と言えば、蒲焼が最も一般的ですが、白焼きをわさび醤油か生姜醤油でいただくのも美味しい食べ方です。しかし、一年中手に入るようになっていきますので、寒い日に鰻で鍋というのはいかがでしょう。鰻のうまみが野菜にしみ込んでとても美味しくいただけます。



【材料(4人分)】

うなぎ白焼 ————— 4本
大根 ————— 1本
ワケギ(太葱) ————— 適量
合わせ汁
出し汁 ————— 600cc
うす口醤油 ————— 200cc
味りん ————— 200cc
酒 ————— 200cc

※白焼の代わりに蒲焼でも可。
その場合、合わせ汁は半分量にします。

【調理法】

- ① ワケギは6cm程度の長さに切り、水洗いしてカゴに打ち上げ、水切りしておく。
- ② 鍋に拍子切りした大根を敷きつめ、その上に合わせ汁を鍋に6分程度入れて、一沸かしする。
- ③ その上に、ワケギを鍋いっぱいになるよう入れる。さらに、4cm位に切った白焼ウナギをワケギの上、一面に入れ、2～3分煮て出来上がり。

ワンポイント
アドバイス

- ◆あつあつをすぐに食するのが一番美味しい。
- ◆残り汁に、うどん、餅、冷ごはんなどを入れてもいい。