

うなぎのひつまぶし

【材料】(4人分)うなぎ蒲焼 1尾 酒大さじ 1 米 3カップ みょうが 3個 大葉 4枚 小ねぎ 1/4本 わさび適宜 A)みりん、酒 各大さじ 3 A)coop 本醸造特級しょうゆ大さじ 3 A)砂糖大さじ 2

【作り方】

1 米は普通に炊く。 2 うなぎはフライパンで酒をふってから蒸し焼きにし、食べやすい大きさに切る。

3 みょうがは小口に切る、大葉、小ねぎは小口切りにする。

4 A の材料を鍋でひと煮たちさせる。

5 器に炊き立てのご飯を敷き、手順 2 をのせ、手順 4 を少しふってから手順 3 を彩りよく散らす。

6 残りの手順 4 にわさびを混ぜ合わせたものをうなぎの表面に軽く塗る。



うなとろぶっかけそうめん ネバネバとうなぎでスタミナアップ!

【材料】材料 (2人分)きざみうなぎ 100g そうめん 200g 長芋 150g オクラ 2本 みょうが 1コ めんつゆ (表示通りに希釈したもの) 400ml

【作り方】1 長芋は皮をむき、ポリ袋に入れてめん棒でたたき細かくつぶす。2 きざみうなぎは、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけレンジ (500W) で約 1分加熱。3 鍋に湯を沸かし、そうめんをゆでゆで上がる直前にオクラを入れサッとゆで、冷水に、

取る。オクラは小口切りにする。

4 1 のポリ袋に 4 のオクラを加え混ぜる。 5 器にそうめんを盛り、うなぎ・せん切りのみょうがをのせ、めんつゆをかけ、お好みで練りわさびを添える。



うなぎのまぜごはん

【材料】(4人分)うなぎ蒲焼(カット) 3枚(約 210グラム) 米 3カップ インゲン 3本 卵 2個 油大さじ 1 焼きのり 1/2枚 付属のタレ 1袋 A)砂糖大さじ 1/2 A)酒大さじ 1 A)塩少々

【作り方】1 インゲンは塩を加えた熱湯でゆでて幅 1cm の斜め切りにする。 2 ボウルに卵を溶き、A と混ぜ合わせて油を熱したフライパンに流し入れ、いり卵を作る。 3 うなぎは耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで加熱し、

縦半分に切ってさらに幅 1cm に切る。 4 のりはサッとあぶってきざむ。 5 硬めに炊いたご飯に付属のたれを全体にふりかけて、手順 1~3 を加えてサクッと混ぜ合わせて器に盛り手順 4 を散らす。



うなたま丼

【材料】(4人前)きざみうなぎ蒲焼 150g 玉ねぎ 100g 小ねぎ 5本 めんつゆ(5倍濃縮) 大さじ 2 水 350cc 卵 4個 ご飯 640g

【作り方】1 玉ねぎは細切りに、小ねぎは細かく切っておく。

2 小鍋に添付のタレとめんつゆ、水を入れ、玉ねぎを加え火にか

ける。

3 火が通ってきたら溶き卵を回し入れ、解凍したきざみうなぎを加える。

4 ふたをして卵が半熟程度に火が通ったらご飯を盛った丼にのせ、小ねぎを散らす。



うなぎとごぼうの卵とじ

【材料】(4人分) うなぎ長蒲焼 1尾 ごぼう 1本 卵 4個 三つ葉 10本 A)水 1と 1/2カップ A)coop かつお風味 3倍つゆ 大さじ 3

【作り方】1 うなぎは 3センチメートル幅に切る。

2 ごぼうはさがきにし、水に 2~3 回さらしてアク抜きし、ゆでこぼす。

3 鍋に A を煮立たせ、ごぼうを入れて火を通し、手順 1 のうなぎを加える。

4 溶きほぐした卵を回し入れ、半熟程度に火を通し、仕上げに刻んだ三つ葉を散らして器に盛る。



うなぎの大葉巻き天ぷら 青じその葉がほんのり香るオツな味わい。

【材料】(4人分)うなぎ長焼 1尾 大葉 8枚 揚げ油、天ぷら粉+水(160ミリリットル) 合わせて 1カップ

葉しょうが 8本 大葉(盛り付け用) 4枚七味唐辛子、レモン各適宜

【作り方】1 うなぎは 8等分に切り、大葉で巻く。 2 ボウルに天ぷら粉を入れ、水を注ぎ入れて混ぜ合わせて衣を作る。 3 手順 1 のう

なぎを手順 2 にくぐらせて衣をつけ、170℃に熱した揚げ油でカラリと揚げる。 4 葉しょうがは茎を 6センチメートルほどつけて切り、衣を付けて揚げる。 5 器に青じその葉を敷いて天ぷらを盛り七味唐辛子・レモンを添える。



うなぎと生揚げの煮物

【材料】 うなぎ蒲焼(カット) 1袋(3パック分) 小松菜 1/2把 生揚げ 2枚 A)酒大さじ 1 A)だしつゆ大さじ 1

A)付属のタレ 2袋 A)みりん大さじ 1 A)水 1カップ

【作り方】1 小松菜は幅 4~5cm に切る。

2 うなぎは幅 2cm に切る。

3 生揚げはサッと湯通しして油抜きをし、縦半分に切ってさらに幅 1.5cm に切る。

4 鍋に A を煮立て、手順 2・手順 3 を加えて 3~4分煮て、手順 1 を加えサッと煮て火を止め器に盛りつける。



うなぎいなり

【材料】(10個分)

いなりあげ 10枚、酢飯 300g、うなぎ蒲焼 1/2尾、きざみ海苔適宜、ゆずコショウ 10g

【作り方】1. うなぎを、2cm角の大きさに切ります。

2. いなりあげに酢飯を詰め、その上にきざみ海苔、うなぎ、柚子胡椒の順に飾り付けてください。柚子胡椒の代わりにわさびを使用しても、また違った味を楽しめます。



うなぎと夏野菜のやっこ

【材料】(2人分)木綿豆腐 1/2丁 うなぎ蒲焼 1/2串分 オクラ 6本 きゅうり 1/2本 みょうが 2個 山椒、塩 各適量 A)うなぎの蒲焼のタレ 大さじ 2 A)酢 大さじ 1

【作り方】1 木綿豆腐は 3cm 角に切り、ザルにあけて水切りをする。 2 オクラは塩をまぶしてから熱湯で茹でて冷やし小口切りにする。 きゅうりは薄切りに

し、塩もみにする。 みょうがは斜め薄切りにして水にさらす。 3 うなぎ蒲焼は 1.5cm 幅に切る。 4 器に木綿豆腐を盛りつけ、オクラ、きゅうり、うなぎをのせてみょうがを散らす。 5 A のたれをかけて、好んで山椒をふる。

