

# CO・OP 鰻楽うなぎ長焼き



鹿児島県に隣接する宮崎県の養殖は、基本的に鹿児島県の養殖と似通っています。鹿児島と同じく地下水を使用し、ハウスコンクリート養殖ですが、池底はシラス台地でないので、砂利などを敷き詰めたりしています。

鹿児島との相違点としては、短期養殖の生産者が多く、シラス鰻（12月頃）が早めに池入れされ始め、夏前から秋にかけて出荷する生産者が多くいます

（鹿児島はシラス漁の状況に応じて池入れを進め、主に秋から春にかけて池上げを進めます）。

※コープは宮崎の生産者に限定しています



ニホンウナギを

絶滅から守る研究へ

1袋につき3円の支援



「食べて守ろう、うなぎぼきん」は絶滅危惧種であるニホンウナギの「完全養殖」の研究を応援するため、うなぎ蒲焼1品のご利用につき3円を「水産総合研究センター」へ寄付する取り組みです。

## ■ 大森淡水の加工工程

宮崎にある大森淡水は、元々は活鰻問屋として展開していましたが、その後工場を設立し、自社加工も行なうようになりました。2006年10月には新工場を立ち上げ、現在では「養殖」、「流通」、「加工」、「レストラン」を柱とした鰻事業を展開しています。

### ①立て場

選別し、餌を断ち、水にさらします。

### ②裂き場

氷で締めて裂きます。

### ③白焼き

炭火併用焼ききラインに乗せられ、ず皮目が焼かれ、いて身の部分を焼きます。

### ④蒸し

うなぎをふっくらするために、蒸気で蒸します。

### ⑤たれ付け

### 蒲焼

たれを4回（焼きたれ3回、以上たれ1回）付け、炭火を併用しながら焼き上げます。

### ⑥急速冷却

ハイラル式冷却機により急速冷却されます。

### ⑦計量・保管

冷却後、長焼を仕分けし、一時保管します。

### ⑧瀬谷工場へ

### ⑨パック盛り付

こうして工場で生産されたうなぎ蒲焼が食卓に届くことになります



### 《おいしい蒲焼きの温め方》

- (1) フライパンやグリル・オーブンで・・・パックから取り出し、弱火・中火で温め、柔らかくなったら、タレをかけ更に弱火で温めます。ふっくら香ばしくなったら 出来上がり。
  - (2) 電子レンジで・・・パックから取り出して皿に移し、ラップをかけて温めて下さい。
- ※ どの方法でも酒(日本酒や料理酒)を小さじ一杯程度振りかけますと、風味よく召し上がっていただけます。お試しください。

### 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、好みに山椒をふる。

