

【うなぎの甘辛和風パエリア】



クリスマス風ポテサラダ

材料(2人前)

お米	2合
水	550 ml
うなぎ(蒲焼2尾入り使用)	1尾
生姜	1片
ブロッコリー	1房
パプリカ(赤・黄色)	各1個
あさり	1パック
(A)料理酒	大さじ1
(A)しょうゆ	大さじ2
(A)みりん	大さじ2
(A)白だし	小さじ1/3
(A)砂糖	大さじ1
(A)蒲焼のたれ	20 ml

作り方

準備 生姜はみじん切りにします。お米はといで水切りしておきます。

うなぎは3cm幅に切ります。

ブロッコリーはゆでておきます。あさは酒蒸しにしておきます。

1. フライパンに生姜と調味料Aを入れ、ひと煮立ちさせます。
2. 1にお米を入れ、強火で5分程加熱したら、弱火にして15分程加熱します。
3. お米に火が通ったら火を止め、うなぎ、ブロッコリー、パプリカ、あさをのせ蓋をして5分程蒸します。
4. うなぎがあたたまったら出来上がりです。

駿河淡水株式会社

榛原郡吉田町神戸 2259 番地の2

白焼・蒲焼のお召し上がり方・保存方法について

<白焼>

白焼きは長焼きのまま、お召し上がりください。

特に大きめのサイズの鰻白焼には脂がのっている為、わさびとの相性が抜群です。

薬味を変えることによって様々な楽しみ方が出来ます。

塩、山椒、わさび醤油、にんにく醤油、抹茶塩などがおすすめです。

<蒲焼>

うな重、うな丼、ひつまぶし等にしてお召し上がりください。

※電子レンジで温める方法

ラップをして電子レンジで温めてください。

尚、温めすぎにはご注意ください。(うなぎの水分が蒸発して身がパサパサになります。)

※フライパン

より柔らかい鰻がお好みの方はフライパンでお酒をかけて蒸すとより柔らかく召し上がれます。

※鍋(佃煮風に)

鍋に鰻と少し鰻が浸る程度のお酒を入れ、火をかけお酒をとばします。お酒が少なくなったら蒲焼のタレを入れ煮込むと柔らかい佃煮風になります。

お好みで生姜など入れても美味しいです。

※グリルやトースター等で温める方法

解凍後、魚焼きグリルやフィッシュロースター、トースター等を利用した焼き方です。

香ばしく焼き上げる事が可能で炭の香りを一番楽しめ易いのでおすすめです。

(保存)

トレイから出し、1尾ずつラップをして冷凍保存してください。

解凍した鰻は2日間以内にお召し上がりください。

その際、解凍したら乾燥しないようにラップにつつまみ冷蔵庫で保存してください。

※賞味期限は冷凍保存で1ヶ月程度です。

駿河淡水株式会社

榛原郡吉田町神戸 2259 番地の2