

おいしい😊🍴 鰻料理

料理名:ヘルシー鰻の味噌煮

～ 材料と分量 (6人分) ～

材料	分量	調理道具
鰻	6尾	まな板 包丁
味噌	大さじ3	大さじ
水	1 + 0. 75カップ	計量カップ
醤油	大さじ1. 5	大さじ
酒	0. 75カップ	計量カップ
砂糖	大さじ3	大さじ
みりん	大さじ1. 5	大さじ
生姜の薄切り	1. 5かけ分	アルミホイル
大根	三分の一	大根おろし器
豆苗	二分の一	
人参	一本	

作り方

- ①鰻を3枚におろし、水洗いしてざるに上げる。
- ②半分に切り、熱湯をまわしかけ、臭みをとる。
- ③鍋に水、醤油、酒、砂糖、みりんを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④③に鰻をいれ生姜をちらす。沸騰したら、煮汁を全体にかける。その後落とし蓋(アルミホイルで作る)をし、中火で5分ほど煮る。
- ⑤④の煮汁で味噌を柔らかく溶いて加え、再び煮立ったら、弱火にし、落とし蓋をして5分煮る。
- ⑥火を止め、10分くらいそのままの状態にしておく。

〈その他〉

人参: 薄い輪切り(1cm)にして、鍋に人参が浸かる ほどの水を入れ、8分ほど茹でる
大根: おろす
豆苗: 洗ってほぐす

味が鰻の身に染み込み、生姜の風味も効いています

