

おいしい😊🍴🔪 鰻料理

料理名: 味噌香るあじさん

～ 材料と分量 ( 5人分 ) ～

| 材料      | 分量          | 調理道具      |
|---------|-------------|-----------|
| 鰻 切り身   | 5人分         | フードプロセッサー |
| 白ネギ     | 1本 ( 125g ) | おろし金      |
| 大葉      | 10枚         |           |
| おろししょうが | 大さじ1        |           |
| みそ      | 大さじ2～3      |           |
| サラダ油    | 大さじ1        |           |
| 大根      | 100g        |           |
| 梅干し     | 2～3個        |           |

作り方

- ①ネギは刻む  
大葉は軸を切り落とす
- ②鰻は中骨を抜く  
皮を取り除く
- ③鰻、ネギ、おろし生姜、味噌をフードプロセッサーにかける。混ぜ合わ さったネタを10等分にし、大葉の上に乗せて折りたたんで平らにし、 形を整える
- ④フライパンにサラダ油を入れて、中火で熱し、  
③の鰻を並べて、焼き色がつくまで焼き、上下を返す  
蓋をして、中に火が通るまで、弱火で三分ほど蒸し焼きにする
- ⑤すりおろした大根と、梅干しをトッピングして完成

〈鰻の皮引きの仕方〉

- ①三枚おろしにする
- ②皮の角を作り、皮を摘んで、包丁を寝かせて引く
- ③皮を一気に引く

刻み生姜と梅干しと大根おろしが和風風味を引き立てます。

