



全国でも有数の水揚げを誇る豊田漁港(下灘)の鰻。主に京阪神に出荷しています。

今月、鰻を使った料理レシピを紹介していただいたのは、中川優さん。中川さんは、伊予市湊町出身で、現在は、四川料理「天外天」(東京)のオーナーシェフをしています。

昨年、伊予市で開催された中川さんによる料理教室では、すべて地元食材を使ったこの料理を紹介していただきました。キウイを使った「あじの郷ソース」は絶品です。



鰻(はも)

-pike conger-

鰻を使った料理レシピ

香醋鰻魚花(鰻と山芋のあじの郷ソースかけ)



■材料

- 鰻(骨切りしたもの) 300g
- 山芋(10切れ) 250g
- 各種野菜の細切り 適量

《鰻の下味》

- 塩 小さじ1/3
- コショウ 少々
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ2

■作り方

- ①鰻の水気を拭き取りボウルに入れて下味をつける。
- ②中温の油で山芋を揚げる。表面がきつね色になるまで揚げて取り出しておく。
- ③②の油で鰻を揚げる。表面がパリッとなるまで高温で揚げて取り出す。
- ④鍋であじの郷ソースを作る。

キウイペーストを炒める。砂糖～スープまでの調味料を鍋に入れて煮立てる。水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ⑤鰻、山芋を入れて味をからめる。最後にごま油を入れて盛り付ける。上から野菜の細切りを盛り付ける。

■あじの郷ソースの作り方

- | | | | |
|---------|------|-----|------|
| キウイペースト | 大さじ4 | | |
| 砂糖 | 大さじ4 | 醤油 | 大さじ3 |
| 黒酢 | 大さじ4 | 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 | スープ | 大さじ5 |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ2 | ごま油 | 小さじ1 |

広告

家族みんなの笑顔が見たいから...

介護リフォーム
手すり・段差解消・便器の取替 他
介護用品レンタル **【初見積無料】**
ペット・車イス・歩行器・エアーマット 他
介護用品販売
ポータブルトイレ・浴室関連商品・杖・オムツ 他
愛媛県指定福祉用具事業所 事業所番号3871000083

有限会社 アウラ
〒791-1123 伊予市下吾川1634-3
お問い合わせ 089-946-7222

広告

ふるさと創生に寄与!

今、水をより自然なカタチで大地に帰す事を考える
～油水分離槽で環境対策～

油水分離槽のパイオニア
S.S開発 株式会社
代表取締役 高橋 定彦
〒460-0088
名古屋市中区栄1丁目25-28 シャトー白川 504号
TEL 052-212-0661 FAX 052-212-0787
URL <http://www.ss-kaihatsumi.com>