

鰻のおこわ



鰻のおこわ

■材料(4人分)

鰻の蒲焼き	1尾(約150g)	クッキングシート	8枚
もち米	1.5合	(約30×18cm)	
ごぼう	50g		
干し椎茸	2枚	たれ	
たれ	大2	醤油	50ml
椎茸の戻し汁とだし汁	220ml	みりん	50ml
サラダ油	適量	砂糖	大1
山椒の葉	適量		

■作り方

(下準備)

- ・もち米は洗い、水に1時間以上つけて、水気を切っておく。
 - ・干し椎茸は水で戻し、千切りにする。(戻し汁はとっておく)
 - ・ごぼうは洗い、ささがきにし、水で洗っておく。
 - ・鰻は8等分に切っておく。
 - ・たれの分量をみりんから順に鍋にかけて煮詰めておく。
- ① フライパンに少量の油を入れて、ごぼうを炒め、椎茸ともち米を加える。
 - ② たれと椎茸の戻し汁とだし汁を合わせ、①に注ぎ、沸騰させる。
 - ③ 弱火にし、汁気が無くなるまで、かき混ぜながら煮る。
 - ④ クッキングシートの中心に鰻一切れを、皮を上にして乗せ、その上に③を乗せてしっかり包む。
 - ⑤ 蒸し器に並べて約15分蒸す。
 - ⑥ シートから外して、木の芽を乗せる。



※この印刷物は著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。