



## 鰻のひつまぶし



### ◆鰻のひつまぶし

#### 〈材料／4人分〉

炊き立てご飯	2合分
ウナギの蒲焼き	2串
添付タレ	2袋
青ジソ	4枚
山椒の葉	適宜
万能ネギ	2本
ミョウガ	2本
キュウリ	1本
練りワサビ	適宜

#### 〈作り方〉

- ①万能ネギは小口切り、青ジソとミョウガは千切りする。
- ②キュウリは塩を軽く振り、板ずりをして、薄切りの輪切りにして水気を絞る。
- ③ウナギの蒲焼きは3cm四方に切る。アルミホイルに並べ、オーブントースターで5分ほど焼く。ウナギに添付のタレを小鍋に入れ、中火で沸騰直前まで温める。半分はウナギにからめておく。
- ④ご飯にキュウリとネギを混ぜる。
- ⑤③のウナギの半分を④のご飯に混ぜ込む。
- ⑥⑤のご飯を器に盛り、残りのウナギとミョウガ、ネギ、青ジソの薬味を混ぜてのせる。
- ⑦山椒の葉とわさびをのせる。

#### 提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー<sup>®</sup>検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

梅雨が明けて、蝉の大合唱が響きわたり、本格的な夏到来です。暑くて湿度の高い日本の夏は、食欲が落ちて、食事は口あたりの良い、さっぱりとした料理になってしまいがちです。そこで、「夏バテ予防に最適なウナギ」

この風習は江戸時代、平賀源内が知人のウナギ屋に相談され、流行らせたという説が有名。「土用の丑の日は『ウ』の付くものを食べるとよい」と噂になり、お客が殺到したとか。現在までその宣伝効果は続いているようです。

しかし、平賀源内に言われるまでもなく、ウナギはもともと滋養食でした。栄養面でも、タンパク質とビタミンA・Eを豊富に含み、胃のもたれや夏風邪にも良いと言われ、さらに老化予防にも効果があるとされています。乱獲や生態系の変化などで国産ウナギが幻になりつつある昨今、少量のウナギをポリウム感たっぷりには、薬味野菜をたっぷり添えてご飯に混ぜる、名古屋名物の「<sup>ひつまぶし</sup>風がおススメです。体力をつけ、日本の夏を楽しみましょう。