

土用・丑の日特集

うなぎだけじゃない!



なぎを味わうレシピ

こだわりの美味しいうなぎ、うなぎやうなぎ以外にもこんなレシピはいかが？

巻き

うなぎ + 卵



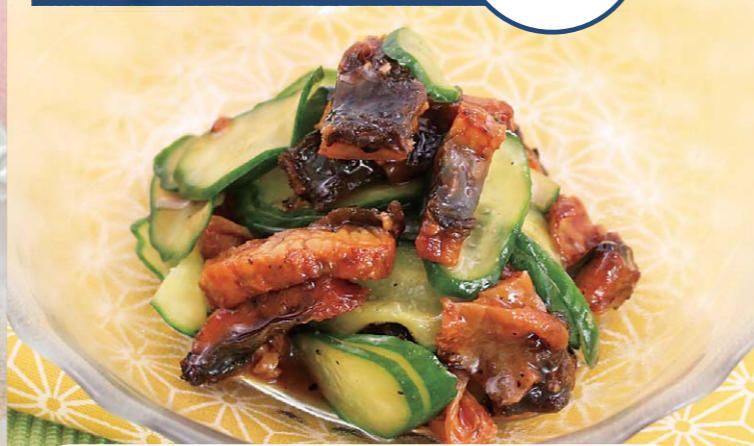
材料(1本分) 作り方

うなぎ蒲焼き 1/2枚
秋川たまご 4個
だし汁 大さじ4
砂糖 小さじ1~2
塩 ひとつまみ
油 少量

①解凍したうなぎ蒲焼きに酒少量(分量外)をふり、トースターまたはグリルで軽く温め、皿に取り出す。
②Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。
③中火に熱した卵焼き器に油をひき、Aを1/3量ほど入れる。奥側に①をのせ、卵が半熟になってきたら手前へ巻く。
④残りのAを2回に分けて入れ、同様に巻く。
⑤粗熱が取れたら等分に切り、皿に盛りつける。

なきゅう

うなぎ + きゅうり



材料(2人分) 作り方

刻みうなぎ 60g
きゅうり 1本
塩 小さじ1/2
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
だし醤油 小さじ1/4
水 大さじ2弱

①きゅうりは薄くスライスしてボウルに入れ、塩を加えてもみこみ、しんなりしたら水気をしぼる。
②解凍した刻みうなぎをアルミホイルにのせ、酒少量(分量外)をふってトースターで温める。
③別のボウルに①と②、A(1/3量残しておく)を加えてさっと和える。
④③を器に盛り付け、残しておいたAを上からかけて完成。

うなぎときゅうりの混ぜ寿司

材料(2合分)

刻みうなぎ 120g(2袋) きゅうり 1本
白飯 2合分 大葉 4~5枚
寿司酢 60ml 炒りごま 適量
(寿司酢がなければ米酢50ml、砂糖大さじ1強、塩小さじ1を混ぜる)

作り方

①炊いたご飯を飯台などにのせ、寿司酢(または①内の材料)を加えて切るように混ぜ、粗熱を飛ばしておく。
②きゅうりは斜め千切りにし、塩少量(分量外)を加えてさっと混ぜ、しんなりしたら軽く水気をしぼる。
③解凍した刻みうなぎをアルミホイルにのせ、酒少量(分量外)をふってトースターで温める。
④①に②と③を加え、全体がなじぶように混ぜ合わせる。
⑤皿に盛り、刻んだ大葉、ごまをちらして完成。



がつく食材で夏バテ防止!

知って・食べて・納得!

丑の日のうなぎは、夏の暑さを乗り切るスタミナ源として食べられますが、それ以外にも最近は様々な「う」のつく食材が、スタミナUP&夏バテ予防レシピで紹介されています。

和牛×梅×きゅうりで

さっぱり梅そばろどん

材料(2人分)

和牛ミンチ 200g
ごま油 小さじ2
おろしにんにく 小さじ1
梅干し 2~3粒
大葉 6枚
きゅうり 1本
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ3
ラー油 小さじ1(お好みで)

作り方

①湯が沸騰した鍋にうどんを入れ、1分ほど湯がいてからざるにあげ、冷水で洗い水気を切っておく。
②きゅうり・大葉は千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かく叩いて刻む。
③フライパンにごま油をしき、おろしにんにくを加えて中火にかける。香りが出たら和牛ミンチを加えてよく炒める。
④③にAと大葉、梅干しを加えて軽く炒め合わせる。
⑤④を器に盛り、きゅうり、②の順にのせてできあがり。



基本的に抗生物質を使用せず健康に育てたうなぎ。だから安心・美味しい!

1971 凍 山椒つき

鹿児島県産 うなぎ蒲焼

2枚(約140g)

本 2,714円 → セール 2,705円 (税込 2,921円)



おおさき町鰻加工組合 [1年]

鹿児島県の養殖うなぎをふくら蒸し無添加タレで香ばしく焼き上げました。(2枚入)

原材料 鰻(鹿児島県)、醤油、みりん、発酵調味料、砂糖、加工でん粉、添付たれ(醤油、みりん、発酵調味料、砂糖、加工でん粉)、山椒(和歌山県または山陰・九州産)

1968 凍 SALE

鹿児島県産 刻みうなぎ

60g×2

本 1,314円 → セール 1,305円 (税込 1,409円)



おおさき町鰻加工組合 [1年]

鹿児島県で養殖されたうなぎを合成添加物不使用のタレで味付。ひつまぶしやお寿司などに。

原材料 鰻(鹿児島県)、醤油、みりん、発酵調味料、砂糖、加工でん粉、添付たれ(醤油、みりん、発酵調味料、砂糖、加工でん粉)

うなぎの栄養

うなぎには、疲労回復に効くとされるビタミンB1が豊富(0.75mg/100gあたり)。100gでほぼ1日の必要量が満たせるので、まさにスタミナ食にもってこい。また、新陳代謝をよくするミネラル(ヨウ素、セレン)や、抗酸化作用に関わるビタミンEも豊富。栄養面から見ても、「土用のうなぎ」は理にかなっているといえるんですね。

食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。