



もちもち蒲焼きうな丼

得田 茉菜さん (北海道三笠高等学校)



対象：健康家6人家族の夕食…エネルギー：839kcal

材料 (2人分)

<うなぎのもと>

はんぺん	1枚(100~120g)
じゃがいも(メークイン)	2個
マシュマロ	4個
焼海苔	1枚
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ6
水	100cc

<うなぎのたれ>

濃い口醤油	55cc
みりん	50cc
酒	25cc
砂糖	大さじ1

<ごはん>

精白米	1カップ
出汁	240cc
人参	1/3本
炒りごま	小さじ1
青ねぎ	2つまみ
山椒	少々

作り方

<うなぎのもと>

- ①はんぺんをフードプロセッサーにかける。じゃがいもは皮を剥き、すりおろす。鍋に水、マシュマロを入れ、弱火で加熱しマシュマロを軟らかくする。
- ②①で出来たものを合わせてこねる。酒大さじ1を加える。
- ③海苔を8等分に切る。
- ④②を海苔の上に塗るようにしてのばす。このとき、海苔のザラザラした面に塗る。バターナイフで縦に1本、横に細かく跡を付け、うなぎのような見た目にする。
- ⑤油を入れて熱したフライパンに④を入れ、両面きつね色に焼く。
- ⑥⑤で出来たうなぎに、たれを絡めながらさらに焼く。
- ⑦うなぎ1枚を3等分し、それぞれをさらに半分にする。

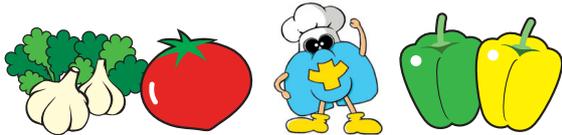
<ごはん>

【下準備】

- かつお節、昆布で出汁を取る。
 - 精白米を洗い、30分吸水させておく。
- ①人参の皮を剥き、みじん切りにする。
 - ②出汁と米を合わせて炊く。
 - ③炊き上がったら、炒りごまを加え混ぜ合わせる。
 - ④③にうなぎのもとを盛り付け、山椒、小口切りにした青ねぎを盛り、完成。

★ One Point

- 生地を作りやすくするため、はんぺんをフードプロセッサーにかけます。すり鉢でも代用可能です。
- うなぎのもとを焼く際、海苔の面から焼くことで、海苔が剥がれにくくなり、うなぎの模様が崩れるのを防ぐことができます。



レシピを考えた理由

うなぎは好き嫌いが分かれてしまいます。私もうなぎが苦手な一人です。“苦手な方も食べやすく、みんなにとって親しみやすい味”をコンセプトに作りました。そこで、まずは食感を改善するために、はんぺんとマッシュマロを使い、モチモチした食感に仕上げました。

また、たれは照り焼きにしているため子供から大人まで親しみやすい味になっています。白米を出汁で炊くことにより風味や旨味が増し、人参を加えることで彩りや栄養面にも気を配ることができました。環境の変化でうなぎの価格が高騰し、なかなか食べられない方もいると思いますが、スーパーマーケットで買える身近なもので安く、美しく作ることができます。簡単に作ることができるので、家族みんなで作り楽しむのも良いと思います。

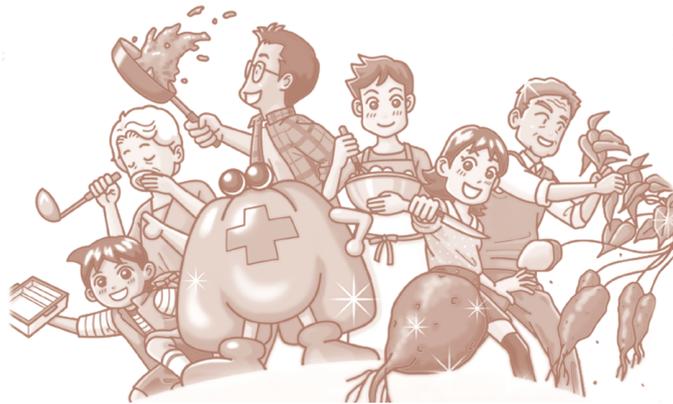


illustration by Hulip sodeoka

選 評

うなぎが材料に記載されていないのに、写真を見てびっくり、うなぎそのものでした。うなぎは落語や川柳、俳句にも多く登場する日本の伝統食ですが、土用の丑の日にうなぎを食べようと思っても、今やニホンウナギは入手が困難。2014年に国際自然保護連合(IUCN)により「絶滅する危険性が高い絶滅危惧種」に指定されているのです。

うなぎを使わないうなぎの驚きの食材は、はんぺん、じゃがいも、マッシュマロ……。 「うなぎ好きの人はもちろん、うなぎが苦手な人でも食べられる味」というコンセプトも興味深いです。驚きと楽しみを家族で共感できるナイスアイデアなレシピです。