

アナゴ丼



ふわふわに煮たアナゴをのせた丼ご飯は、丼に付いたご飯のひと粒も残したくないほど、甘辛くておいしくて、大満足させること間違いなし！

 所要時間 20分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

アナゴの開き	4尾
ご飯	2人分
万能ネギ	適量
【煮汁】	
水	200cc
酒	100cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
ショウガ	1片
【錦糸卵】	
卵	1個
塩	少々

下ごしらえ・準備

アナゴの開きは頭を落としておきます。卵に塩を加えて薄焼き卵を焼き、細切りにして錦糸卵を作ります。アルミホイルに穴をあけて落としぶたを作っておきます。

作り方

- 鍋に【煮汁】を入れてアナゴの皮を下にして並べ、落としぶたをして火にかけます。
- 沸騰したらアクをすくい取りながら、中火で10分ほど煮ます。
- 煮アナゴを取り出し、食べやすい大きさに切ります。煮汁は少し煮詰めてタレを作ります。
- ご飯に、半量のアナゴとタレを混ぜます。
- 丼に4を盛って【錦糸卵】と、煮アナゴをのせて万能ネギを散らしてできあがり！



ウナギの仲間だけに、眼の働きを助け、皮膚の健康を維持するビタミンAをたくさん含んでいます。その他のビタミンやミネラル類も豊富です。中性脂肪を下げ、動脈疾患などの予防にも効果的なDHAやEPAも、青魚に負けないくらいたくさん含んでいます。アナゴをさばくことは難しいですが、開いて売っていることが多いので手軽に利用しましょう。