

ひつまぶし



名古屋名物、と言えば、やっぱり「ひつまぶし」！1杯目はそのまま、2杯目はお好みの薬味とご一緒に、そして最後はおだしでいただくし茶漬けで完食！大満足は間違いなしの名古屋めしをお家でぜひ！

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ウナギの蒲焼き	1尾
酒	大さじ1
添付のタレ	適量
ご飯	茶碗に2杯
薬味（白ネギ）	1／4本
大葉	4枚
万能ネギ	適量
刻みのり	適量
おろしわさび	適量
だし汁	400cc
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1／2
塩	少々

下ごしらえ・準備

ウナギの蒲焼きは酒をふってアルミで包み、フライパンかトースターで3分ほど温めるとふっくらおいしくなります。温めたら、細かく刻んでおきます。白ネギ、大葉は千切りに。

作り方

- 1 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、塩を入れてひと煮立ちさせます。
- 2 ごはんを盛り付けて蒲焼きをのせ、添付のタレを回しかけ、だし汁、薬味を添えます。



ウナギにはビタミンAやB1、B2などが他の食材に比べ飛びぬけて豊富で、特にAは100g中に成人男性の一日必要量の3倍を含むんだそうです。これらのビタミンは、皮膚や粘膜の健康維持に不可欠な栄養素。夏バテ予防で知られるウナギですが、実はきれいなお肌の強力な味方なんです。

ひつまぶしの薬味のネギは、ビタミンB1の吸収を助けるアリシンを多く含みます。つまり、一緒に食べるとウナギの美肌効果がさらにアップする、というわけです。