

ご家庭でできるうなぎ料理レシピ



赤ワイン風味御飯とうなぎのバルサミコ蜂蜜ソース

材料 (寿司型:内径14cm、幅5.5cm、高さ5cm 4本分)

- A [
- ・お米 2合
 - ・水 250cc
 - ・赤ワイン 130cc
 - ・牛蒡 1/2本(110g) →小さめにカットしておく。
- B [
- 胡麻油少々、味醂15cc、日本酒20cc、醤油15cc
 - ・鰻のタレ30cc、バルサミコ酢15cc、蜂蜜大匙1杯

作り方

- 1、Aの分量でご飯を固めに炊き上げる。塩少々加える。
- 2、牛蒡はあらかじめBの調味料で煮て置く。
ご飯が炊きあがったら加える。
- 3、寿司型にご飯を入れて押す。
- 4、型と同じ大きさに鰻をカットし、テフロンフライパンで鰻を温め、
鰻のタレ、バルサミコ酢、蜂蜜をからめる。型の御飯の上に鰻を乗せカットする。



うなぎと明太子、百合根のマヨネーズグラタン仕立て'

材料 (6個分)

- A [
- ポテト2個160g、百合根1個
 - シメジ90g、オニオン30g、鰻120g
 - 明太子30g、マヨネーズ大匙1杯、生卵黄1個
 - 菜の花4本
 - 粉チーズ30g

作り方

- 1、ポテトは良く洗い皮付きのまま茹でる。
- 2、茹であがったら適当な大きさにカットする。
- 3、百合根を加熱する。
- 4、Aの材料をマヨネーズ、卵黄、明太子で合わせて軽く塩、胡椒をする。
- 5、銀ホイルの器に④を入れ粉チーズを振り、220℃15分こんがり焼き目が付くまで焼く。
- 6、茹でた菜の花を飾る。



ご家庭でできるうなぎ料理レシピ



うなぎのキッシュ春野菜と共に

材料 直径18cmのタルト型、2台分

【タルト生地】

薄力粉200g、無塩バター150g、
卵黄1個、塩ひとつまみ、水50cc

【キッシュ】

- ・法蓮草1束(100g葉を使用)、百合根80g、
- ・鰻160g→鰻は鰻のタレ(分量外)にからめて粉チーズ少々振っておく。
- ・生クリーム170cc、全卵2個、塩、胡椒、ナツメグ
- ・玉ねぎ120g→バターソテーし、塩・胡椒しておく。



作り方

タルト生地を作成する。

- 1、ボウルに薄力粉で溝を作り、良く冷えたバター、卵、水、塩を加え、
スクッパーでバターを小さくつぶしながら混ぜていく。
- 2、時間をかけスクッパーでバターをつぶしながらなじませいく。
- 3、全てがなじんできたなら丸めてラップに包む。※練り過ぎない事が重要である。
(練り過ぎてしまうと板みたいになり、パイのサクサク感が無くなってしまう。)
- 4、一度空焼きする(210℃で20分)
- 5、キッシュの材料にたっぷり粉チーズを乗せて220℃20分焼成、190℃6分
焼成する。

(株)キャッスルサービス

顧問 **大高恒夫** シェフ

(元ナゴヤキャッスル名誉総料理長)

2005年には、日本国際博覧会迎賓館エグゼクティブシェフを担当し、迎賓館初の和洋折衷料理を提供し、世界117ヶ国のVIPを魅了した。
2014年6月ナゴヤキャッスルを退社、7月キャッスルサービス顧問に就任。
2014年11月「愛知の名工、愛知県優秀技術者」として表彰を受ける。

