

うざく キリッと冷えたお酒によく合う夏の肴、鰻の三杯酢



カロリー
178kcal
(1人分)

調理
時間
約30分

材 料 (4人分)

- | | | |
|-------------|-----|---|
| 鰻のかば焼き | 1尾 | ＜合わせ酢＞
酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ2と1/2
塩……………小さじ1/3 |
| わかめ(カット・乾燥) | 10g | |
| きゅうり | 1本 | |
| みょうが | 1個 | |
| 大葉 | 4枚 | |

作り方

1 わかめは水に漬けて戻し、水気をよく絞っておく。

2 きゅうりは板ずり(分量外の塩適量をまぶしてまな板に押しつけるように転がす)してから水で洗い流し、両脇に菜箸を置き、斜めに細かく(2mm幅)切り込みを入れる。

3 2のきゅうりを裏返し、2と同様に斜めに細かく切り込みを入れ、蛇腹きゅうりを作る。

4 3の蛇腹きゅうりを2cm幅に切って、＜合わせ酢＞に15～30分浸ける。

5 鰻は1.5cm幅に切る。オーブントースターのトレイにアルミホイルを敷き、その上に鰻を乗せて3～5分焼く。

6 器に1のわかめ、4の蛇腹きゅうり、5の鰻、薄切りにしたみょうがと千切りの大葉を盛って、4の合わせ酢を全体に回しかける。

ワンポイントアドバイス

- わかめはカットしたものを使うと手軽ですが、もちろん生のわかめを使ってもOKです。
- きゅうりの蛇腹切りは菜箸に当たるくらいまで切り込むのがコツ。難しい場合は、普通の薄切りに。
- 4のきゅうりを合わせ酢に漬け込む時間がないときは、省略しても大丈夫です。

栄養価

鰻は豚肉に匹敵するビタミンB₁を含み、疲労回復効果の高い食品です。抗酸化力のある酢と合わせることで、その効果が一層高まります。また、わかめなどの海藻には血糖値や血圧の上昇を抑える働きがあり、夏に失われがちなミネラルの補給にもおすすめです。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。