

旬の食材をつかったレシピ



～ 夏 ～

2014 vol.14



今回は

うなぎ & パプリカ



を使ったレシピをご紹介します。

【うなぎ茶漬け】 4人分(1人分:591kcal)

☆ うなぎ蒲焼き	… 2尾	1.5cm幅に切る	
☆ 酒	… 小さじ2		
☆ うなぎのタレ	… お好みで		
☆ ごはん	… 4膳分		
☆ 白ごま	… 大さじ1		
☆ 青じそ	… 4枚	せん切り	} A
☆ みょうが	… 1～2個	せん切り	
☆ 万能ねぎ	… 5本	小口切り	
☆ しょうが	… お好みで	すりおろす	

だし汁

☆ かつお節	… 30g	} B
☆ だし昆布	… 3枚	
☆ 薄口しょうゆ	… 大さじ1	
☆ 塩	… ひとつまみ	
☆ 水	… 5カップ	

調理時間: 約20分

【えびと夏野菜の生春巻き】

4人分(1人分:211kcal)

☆ ライスペーパー	… 8枚		} A
☆ えび	… 12尾	縦半分に切る	
☆ パプリカ(黄)	… 1/2個	せん切り	
☆ アボカド	… 1個	種をとり1cm幅に切る	
☆ サニーレタス	… 8枚	1枚ずつはがす	
☆ きゅうり	… 1本	せん切り	
☆ 赤たまねぎ	… 1/2個	薄くスライス	
☆ 水菜	… 1株	10cm幅に切る	
☆ にんじん	… 1/2本	せん切り	

タレ

☆ しょうゆ	… 大さじ2	} B
☆ 砂糖	… 大さじ1・1/2	
☆ 酢	… 大さじ1/2	
☆ ごま油	… 大さじ1/2	
☆ 豆板醤	… お好みで	

調理時間: 約20分

【うなぎ】

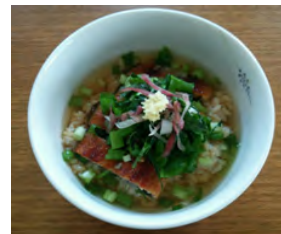
土用の丑の日とうなぎを食べる習慣が知られていますが、昔から『う』のつく食べ物を食べると精がつき夏バテしないと言われていました。実はうなぎの旬は、秋から冬にかけてなので旬の食材ではないのですが、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれている他、DHAやIPAも豊富に含まれています。暑さで食欲が落ちてしまいがちなこの季節に、ピッタリの食材ですね。

【パプリカ】

赤・黄・オレンジと鮮やかな色合いが特徴で、お料理に華を添えてくれます。肉厚で甘みがあり、生でも食べやすいのも特徴です。ビタミンCが多く含まれますので、美肌効果や疲労回復にも有効です。パプリカは加熱調理してもビタミンCが壊れにくいので、調理方法の幅も広がります。選ぶ際は、ハリとツヤがあり、色が濃く全体的に均一なものを選びましょう。

～ 作り方 ～

- ① 通常の炊き方でごはんを炊く。
- ② だし汁をつくる。30分くらい前から昆布を水に浸しておき火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を加える。1～2分したら火をとめ、ざる等でこす。
- ③ Aの薬味を切る。
- ④ ごはんが炊き上がったたら、うなぎのタレと白ごまを加えて混ぜる。
- ⑤ うなぎに酒をふり、ふんわりとラップをかけてレンジで温める。
- ⑥ うなぎをカットし、茶碗に盛ったごはんの上のにせる。Aの薬味をのせて、だし汁を注ぐ。



～盛り付けイメージ～

- ☆ 時間のない場合は、白だししょうゆが便利です
- ☆ だしをとった昆布やかつお節は、佃煮やふりかけ等にすると無駄なく楽しめますね



～ 作り方 ～

- ① えびは背わたをとって塩茹でし、殻をむく。
- ② Aの材料を切る。
- ③ ライスペーパーを水でもどす。
- ④ ラップの上に③を広げ、②の材料をのせてひと巻きする。さらに、えびを並べて最後まで巻く。
- ⑤ Bの調味料を混ぜてタレを作る。



～盛り付けイメージ～