



ふしぐくに  
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

浜名湖うなぎ柳川井



養鰻に適した環境で通常よりもじっくりと育てられる浜名湖うなぎは、ふわっとした食感や脂の乗りなどバランスに優れ、地元ではうなぎ本来のおいしさを堪能できる「白焼き」が好んで食べられます。この高品質なうなぎを手軽に楽しめる料理を、魚魚一の仲村健太郎さんに作っていただきました。

作り方動画  
公開中!

YouTube



栄養価【1人分】 エネルギー:648kcal タンパク質:20.2g 脂質:13.4g

■材料【2人分】 浜名湖うなぎの白焼き1/2尾(かば焼きでも可)、ゴボウ1/4本、タマネギ1/4個、白ネギ1/4本、卵2個、三つ葉1/4把、白飯適量、ゴマ適量、もみのり適量、合わせ調味料A【かつおだし200cc、濃口しょうゆ大さじ1、酒大さじ1/2、砂糖小さじ2、みりん小さじ1(市販の天つゆでも可)】

■作り方 所要時間:約15分 ①ゴボウは筋目を入れた後、薄くささがき、タマネギと白ネギは千切りに。三つ葉は葉をちぎり軸を2cmほどに切る ②うなぎを一口大に切る ③白身が残る程度に卵を溶く(混ぜすぎない) ④フライパンにAを入れて火にかける ⑤Aが沸騰する前にゴボウを入れ、煮立ってきたらタマネギ、白ネギ、うなぎの順で入れる(うなぎは皮目を下に) ⑥うなぎがふわり、タマネギがしんなりしてきたら、弱火にして③を2/3ほど回し入れる ⑦卵の白身部分が固まり始めたら火を止め、③の残り1/3を入れ、その上に三つ葉を散らす ⑧丼に白飯をよそい、ゴマともみのりを敷き、⑦を乗せて出来上がり!

### ポイント

・ゴボウはささがきをしてすぐ使うなら、水にさらさない方が風味が出ます。①のポイント

・Aに緑茶を10ccほど入れると、カテキンの効果により料理が冷めてもうなぎが固くなりにくくなります。

・お好みで粉さんしょうを振りかけると味が引き締まります。

⑧のポイント

食塩相当量:1.7g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

仕事人  
紹介



なかむら  
けんたろう  
仲村 健太郎さん

浜松調理菓子専門学校を卒業した後、地元の高級旅館や京都・大阪の老舗料亭などを経て、海外で腕を磨くなど様々な経験を積む。その後31歳で地元に戻り、魚料理専門店を独立開業。以降、同店を多くのリピーターが訪れる地産地消の店に成長させるとともに、地域の食文化の発展と浜松のパワーフードを全国に発信し続けている。

とといち  
魚料理専門 魚魚一

浜松市中区肴町318-28 ペッシェビル3F  
☎053(458)6343 FAX 053(458)6343