

## ひんやりサラサラ、冷製うなぎ茶漬け



うなぎは、体の抵抗力を高めるビタミンAやコレステロール値を下げるDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含むなど、バランスのよい高栄養食品。夏バテ対策に、サラッといただくうなぎ料理を、浜名湖養魚漁業協同組合の皆さんに聞きました。

### 材料【4人分】

うなぎのかば焼き 200g(1匹)、うなぎのタレ 100g、ご飯 600g(茶わん4杯分)、昆布茶約 800cc、塩小さじ 1/3杯、白ごま・紅しょうが・ネギ・ワサビ・ノリ各適量

### 作り方 ■所要時間:約1時間

- (1) 鍋に昆布茶と塩を入れて沸騰させてだし汁を作り、粗熱が取れてから、冷蔵庫で冷やす(約40分)。
- (2) うなぎを電子レンジまたは魚焼き器などで軽く熱してから、2cm位に切る。
- (3) 器にご飯を入れてタレをかけ、(2)をご飯に盛りつける。
- (4) (1)をうなぎにかからないように注ぎ、白ごまを散らしてから、紅しょうがとおろしたワサビ、刻んだネギとノリを乗せる。

**ポイント:**だし汁は、必ずうなぎとご飯が温かいうちに注いでください。温かいうなぎと冷たいだし汁の組み合わせは、サラサラ感が増し、よりさわやかにお茶漬けを楽しめます。

■1人分/エネルギー:452kcal タンパク質:17.2g 脂質:12.3g 塩分:4.9g

**アレンジ:**冷製の場合、ご飯の代わりにそうめんやうどんなども使えます。氷を入れれば、より涼しげに。ご飯とは違う味わいもお試ください。

## メモ／浜名湖養魚漁業協同組合のうなぎ

農林水産物の安全な生産の取り組みを証明する「しずおか農水産物認証制度」で、水産第一号の認証を受けている浜名湖養魚漁業協同組合のうなぎ。生産履歴をインターネットで確認できるシステムを作り、安全・安心なうなぎを提供しています。直営店では直接販売も行っています。お問い合わせは、組合 TEL053(592)0123 まで

