

## ◎ ウナギのフリット バルサミコソース ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

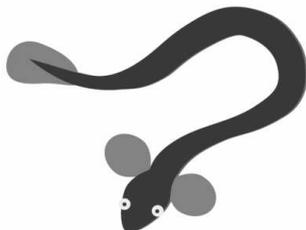
ウナギ（蒲焼きor白焼き）	1尾
強力粉	適量
オリーブオイル	
【バルサミコソース】	
オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1片
バルサミコ	50cc
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
スペアミント	5g
ミニトマト（飾り）	適量



- 1 ウナギは5cmに切り、強力粉をまぶしておく。
- 2 スペアミントは粗みじん切りにしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを少し多めに入れ、ウナギを揚げ焼きする。
- 4 鍋にオリーブオイルを入れて潰したニンニクを入れて香りをだす。バルサミコ・醤油・砂糖を加えて2/3くらいに煮詰めておく。
- 5 2を皿に盛りつけ、スペアミントとバルサミコソースをかける。

ばん くみこ先生のコメント★

毎日蒸し暑くて体がなかなかついていけませんね。  
私は夏風邪をひいてしまい、なかなか咳が抜けずに毎日辛いです。  
暑くて食欲減退、免疫力が低下しているときは鰻でも食べたい～！ということで、今回はワインにあう鰻料理、“ウナギのフリット”です。生の鰻はなかなか手にはいなので、蒲焼きや白焼きを使用しています。このお料理はミントがとてもあうので、お好きな方はたっぷり添えてお召し上がりください。  
鰻を食べて、猛暑を乗り切りましょう！！



＊＊ポイント 土用の丑の日といえば鰻！＊＊

夏のごちそうといえば、「鰻」。ビタミンAやDが豊富で、この時期に食べたいですね。土用の丑の日に鰻を食べる習慣がありますが、そもそも意味をご存じですか？土曜とは四立（立春・立夏・立秋・立冬）の前の18日間で、夏の土用は立秋前の18日間です。丑の日の丑は、十二支の丑で12日周期で日にちを数えるのに使われています。立秋前の18日間の丑の日なので毎年日にちが変わります。今年は7月30日になります。暑さが厳しい中、夏バテしないように精のつくものを食べる習慣ができました。今でも土用の鰻は人気で、土用の丑の日は鰻食べなくちゃって思いますよね。