

◎ 鰻のおこわ ◎

2021年8月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

夏バテ知らずのスタミナメニュー！鰻のかば焼きはワインによく合うのです。
家族でいただくのはもちろん差し入れやポットラックパーティーでも喜ばれる1品です。
市販の“鰻のかば焼き”を使うのでとっても簡単ですよ♪

■材料

もち米	1合
鰻のかば焼き	1枚
鰻のタレ(付属のもの)	
醤油	
みりん	
水	160ml
笹の葉	あれば10枚
なければラップ	
型	あればパウンドケーキ型 深さのある耐熱皿ならなんでもよいです。



1

もち米は洗って水に1時間以上漬けておく。ザルに上げる。

付属の鰻のタレは分量を量る。醤油2：みりん1をタレと合わせて30mlにする。

例えばタレが15mlだったら醤油10ml、みりん5mlを合わせます。

2

鍋か炊飯器に①のもち米・タレ・調味料と水を入れ炊く。

3

型にラップか笹の葉を敷き詰め、その上に②のおこわを詰める。その上にウナギのかば焼きをのせる。笹の葉かラップで包む。

4

蒸し器を熱し湯気があがったら③を入れ蓋をして中火で10分蒸す。

5

型から出して包丁で切る。

☆ポイント☆

鰻のかば焼きはおこわにのせてから蒸すことで香りがおこわに移り一体感が生まれます。

笹の葉で包むと笹の葉の香りが加わり爽やかに仕上がります。なければラップで包んで気軽に作ることができます。

また蒸し器がない場合はレンジに入れられる容器で電子レンジでの加熱も可能です。

目安は鰻の表面がフツフツいうまで。

冷めても美味しいのでおもたせにも喜ばれます。

冷凍保存も可能です。

