

煮アナゴの蒸籠蒸し

～アナゴ料理～

(約4～6人分)



■材料

お米	3合	
煮アナゴ	2～3枚	
卵	6個・・・錦糸卵	
のり	もみのりにしておく	
木の芽	適宜	
わさび	適量	
かつおだし	1000cc・・・やや薄いお吸い物仕立てに仕上げる	
薬味	みょうが	6個・・・小口切りにし、水にさらす
	三つ葉	1束・・・1センチの長さに切る
	万能ネギ	細かい小口切り

タレ

濃口醤油	・・・	350cc	} × 1 / 2
みりん	・・・	300cc	
砂糖	・・・	250g	
酒	・・・	200cc	

■作り方

- ① タレは、すべての材料を鍋にいれ沸騰したら極弱火で20～30分くらいとろみができるまで煮詰める
- ② あくをとり、氷水で急速にさます
- ③ ご飯を炊き、タレを混ぜる（濃くならないよう注意）
- ④ 錦糸卵を一面に置き、一口大に切った穴子を置き、蒸し器で5分から10分蒸す（強火）出来上がったのり、木の芽を散らす。
- ⑤ 1膳目はそのままアナゴ飯で、2膳目は薬味を用意し薬味と共に頂く。3膳目は薬味をのせ、わさびをあしらい、かつおだしをかけていただく