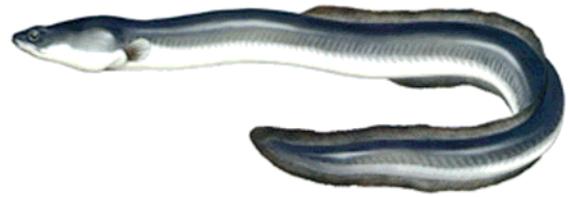


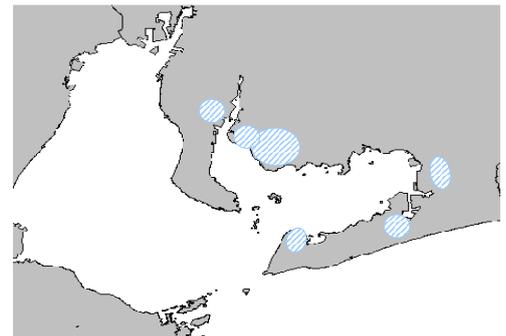
ウナギ

旬 夏～秋



生産の状況

- 愛知県の養殖生産量 (H22年)
5,002 t (全国第2位 シェア24.3%)
- 主な生産地
西尾市、豊橋市、高浜市、田原市
- 漁法 養殖
- 漁期 周年



〔主な生産地〕

料理して食べよう！

暑さでバテたらさっぱり健康メニュー

◆うざく (ウナギとキュウリの酢の物)

材料 (4人分) : ウナギ蒲焼き1/2尾、キュウリ2本、合わせ酢 (酢大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1/2、だし汁大さじ1)、ごま少々、塩適量

- ①キュウリを小口切りにし、海水程度 (約3%) の塩水にひたし、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ウナギ蒲焼きを温め、5mm程度の短冊に切る。
- ③合わせ酢の材料をよく混ぜ、①②をさっと和えて器に盛り、ごまをかける。

名古屋名物は2度おいしい

◆ひつまぶし

材料 (4人分) : ウナギ蒲焼き2尾、ごはん4合分、ウナギ蒲焼のたれ適量、アサツキ、ワサビ

- ①ウナギ蒲焼きを短冊に切る。
- ②炊きあがったご飯にウナギ蒲焼のたれをかけ、良く混ぜる。
- ③②に①半量を混ぜ、残りの半量を上にのせ、茶碗に盛っていただく。
- ④残った③を茶碗に盛り、アサツキを散らし、おろしワサビを添え、お茶かだし汁をかける。

豪華な卵焼き

◆うまき (ウナギの卵巻き)

材料 (4人分) : ウナギ蒲焼き1/2尾、たまご5個、調味料 (みりん大さじ1、しょうゆ少々、砂糖大さじ2、塩少々)、だし汁大さじ2

- ①ウナギ蒲焼きを卵焼き器の幅程度の長さに切る。
- ②たまごと調味料、だし汁を合わせる。
- ③卵焼き器に油をひき、②の1/3量を流し入れ、半熟まで焼き、中央に①を置く。
- ④手前、向こう側の順で卵焼きを折って重ね、かぶせるように巻く。
- ⑤巻いた卵を端に寄せ、厚焼き卵を巻く要領で、残りの卵を2回に分けて流し入れ、焼き上げる。
- ⑥巻き簾にとり、形を整え、食べやすい大きさに切っていただく。