

変幻自在なヌタウナギ ～主菜から副菜まで～

かば焼き



【材料】

- ・ヌタウナギ
- ・ウナギのタレ
- ・山椒

【作り方】

- ① ヌタウナギは、ウナギを焼くように串に刺す
- ② 直火で焼きながら、3～5回ほどタレを塗る
- ③ 少し焦げ目がつけば焼き上がり

タレは甘さ控えめにすると、後味もサッパリ

お好みで山椒をかけても良い！

から揚げ



【材料】

- ・ヌタウナギ
- ・片栗粉



【作り方】

- ① ヌタウナギは、少し大きめの一口大に切る
- ② 片栗粉をまぶし、高温の油で揚げる

ヌタウナギは水分が多いため、短時間でカラッと揚げるのがコツ！

油はねに注意！！

トマト煮込み



【材料】

- ・ヌタウナギ
- ・玉ねぎ
- ・ミックスビーンズ
- ・ニンニク
- ・唐辛子
- ・トマトの水煮
- ・塩コショウ
- ・コンソメ

【作り方】

- ① ヌタウナギは一口大に切る
- ② 玉ねぎは粗みじん、ニンニクはスライスしておく
- ③ ニンニク、唐辛子をオリーブオイルで炒め、玉ねぎとヌタウナギを入れ、更に炒める
- ④ トマトの水煮、ミックスビーンズを入れ少し煮込む
- ⑤ 塩コショウ、コンソメで味を調える

ニンニク多めがオススメ

ワインのお供に最適♪

コチュジャン炒め



【材料】

- ・ヌタウナギ
- ・玉ねぎ
- ・エリンギ
- ・ニンニク
- ・コチュジャン
- ・豆板醤
- ・ウェイパー
- ・砂糖

【作り方】

- ① ヌタウナギ、玉ねぎ、エリンギは少し大きめの一口大に切る
- ② ニンニクのみじん切り、コチュジャンを油で炒め、香りが出たら①も入れ、強火で炒める
- ③ 少し柔らかくなったところで、その他の調味料を入れ、蓋をして火を通す。

辛さは好みに合わせてコチュジャンの量を調整

野菜は基本的には何でも合う
青梗菜などを最後に入れると彩Good!

菜の花の白みそあえ



【材料】

- ・ヌタウナギ
- ・菜の花
- ・白みそ
- ・からし
- ・砂糖
- ・酢

【作り方】

- ① ヌタウナギは1cm幅に切り湯がく
- ② 菜の花は塩茹でし、水に取り5cm幅に切り絞る
- ③ すべての材料を混ぜ、味を調える

菜の花以外でも季節の野菜と

少しクセのある青菜がオススメ
春菊や九条ネギなど

塩麴あえ



【材料】

- ・ヌタウナギ
- ・竹の子
- ・塩麴
- ・からし
- ・マヨネーズ
- ・山椒の葉

【作り方】

- ① ヌタウナギは細かく切り、湯がく
- ② 竹の子はあく抜きし、湯がいたものを5mm幅にスライス
- ③ すべての材料を混ぜ味を調べ、山椒の葉を飾る

竹の子のような歯ごたえのある野菜がオススメ!
レンコン、ゴボウ、水にさらしたジャガイモ