



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.5

鰻と野菜の餡掛け

材 料 (5人分)

鰻	3本	トマト	1/2ヶ	薄口醤油	小さじ3
茄子	1本	(餡)		味醂	小さじ3
蓮根	1/4本	かつを出し汁	400cc	絞り生姜	適宜
玉葱	1/2ヶ	粉末カレー粉	少々	水溶き片栗粉	適宜
枝豆	25g	塩	2g		

作り方

1. 鰻を3枚におろし、中骨もすべて抜き、上身にし薄塩をして30分間おいた後、一口大に切る。
2. 茄子、蓮根は輪切り、玉葱はスライス、枝豆は湯がき実を取り出し、トマトは湯むきし種を取りあられに切る。
3. 1.に薄力粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。茄子、蓮根、玉葱も油で歯ごたえが残る程度に揚げ、油を切る。
4. 3.を器に盛り、分量の調味料を合わせた餡を掛け、枝豆、トマトを散らす。



今日の先生

レシピ指導 料理旅館 尾川
料理長 宮川 智仁氏

料理旅館 尾川

奈良県大和郡山市雑穀町17番地
TEL0743-52-2162



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内