

番号 26

うま重 (特上)

井上 一紀 さん (27 歳)



☆コメント

高級食材 鰻。
安く手に入る食材を使って鰻の味を再現したい！
その思いから生まれたのがこのレシピ。
関東風の蒸した鰻のようなふわふわの食感。
濃厚なこってり感を再現しています。

☆調理時間 約 20分

☆レシピ	(材料・1人分)	作り方
【食材】		
鶏肉ミンチ(むね肉)	100g	① 鶏肉ミンチを粘りが出るまですり鉢で練る。すり鉢が無い場合はボウルで大丈夫。
牛脂	1個	② 長イモをすりおろし、入れ混ぜる。 ※完全に混ざらなくてもOK。
長イモ	100g	③ 片栗粉、卵を入れてさらに混ぜる。
卵	1個	④ 牛脂を包丁で細かく切り、最後に混ぜる。
片栗粉	大さじ1	※この時にお好み焼きの生地くらいのゆるさになっていればOK。
【調味料】		⑤ フライパンに油をひき中火で両面焼く。
鰻タレ(市販品)	適量	※後でタレで焼くので焼きすぎ注意。形は鰻の切り身のように細長く焼く。コロッケサイズで4枚ほど焼ける。
顆粒だし	少々	⑥ 両面焼けたら市販の鰻のタレ(鰻エキス入りの方がベター)、だし汁(うどん汁くらいの塩味)100ml入れ中火で煮る。 ※タレにほどよくとろみがついたら焼き上がり。
水	少々	⑦ ご飯に鰻のタレをかけ、もみ海苔をひき、焼けた鰻もどきを載せて出来上がり！
ご飯		※鰻でいうと一尾分はあります。
もみ海苔		
山椒		