

7月の献立：鰻丼

●土用の丑の日

「土用」とは立夏、立秋、立冬、立春直前の約 18 日間の期間を示します。そして昔は日にちを十二支で数えていました。土用の期間におとずれる丑の日を「土用の丑の日」と呼び、この日は鰻を食べる日とされており、今年 は 7 月 28 日です。季節の変わり目で体調が崩れやすく、食欲の減退する夏には栄養価の高い鰻はピッタリです。鰻にはビタミン A やビタミン B 群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。

今回はハンブルク名産の鰻を使った鰻丼をご紹介します。



●鰻丼 2人前

ハンブルク燻製鰻 200g

鰻のタレ（醤油36g、みりん36g、

日本酒18g、砂糖5g）

錦糸卵（卵1個、料理酒（日本酒）

小さじ1、塩ひとつまみ）

ご飯 1人前 200g

●作り方

- 1、鰻のタレを作る。醤油以外を鍋に入れ1分ほど沸騰させる。醤油を加え弱火でとろみがつくまで煮詰める。
- 2、鰻は皮を取り除き20分ほど蒸して余分な油を落とし、タレを表面に刷毛等で塗り200度のオーブンで5分焼く。
- 3、錦糸卵を作る。※3月3日 投稿「ちらし寿司」参照
- 4、器にご飯を盛り、小さじ1の鰻のタレを振りかける。錦糸卵半量を満遍なくのせ焼き上がった鰻を半量のせて完成。

※お好みで粉山椒、刻みのり、小口ネギを合わせてお召し上がりください。

（料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人）