

久留米駐屯地 井

「柳川風うな井」

～ うなぎのせいろ蒸しのアレンジレシピ～

PRポイント

国産の素焼きうなぎを使用し、味付けからしています。うなぎの旨味が出た夕しをご飯に絡めているのでご飯も美味しい♪

栄養ポイント

うなぎはビタミンAたっぷり

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	150g
素焼きうなぎ	1/2尾
砂糖(三温)	20g
砂糖(中双)	15g
あめがた	5g (水飴でもOK)
濃口醤油	30ml
みりん	10ml
錦糸卵	適量
三つ葉	適量
山椒	お好みで

柳川風うな井レシピ



作り方

- 1 素焼きうなぎの頭と尾を切り落とし、調味料で煮込む。頭と尾も一緒に炊いて旨味を出す。
- 2 精米はいつもより少なめの水加減で炊き、炊きあがったら1のたれをからめ、長めに蒸らす。
- 3 丼にご飯、錦糸卵、うなぎ、三つ葉を乗せて完成。

最後に蒸し器で蒸せばうなぎがふわふわになり、更に美味しくなりますよ😊