

久留米駐屯地(井特集)

「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

水郷柳川の名物「せいろ蒸し」は柳川を代表する料理として観光客にも人気が、江戸時代からの古い歴史があります。

駐屯地では国産の素焼きうなぎを使用し、自家製のたれで煮込んで味付けしています。うなぎの旨味が出たタレ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 井にご飯、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☺