

今回の食材



品 名 …… 養殖うなぎ

県内の産地 … 大隅地区
西薩地区

旬 …… 6～8月

栄養素 …… ビタミンA、
ビタミンB群、
ミネラル

鹿児島県は養殖うなぎの生産量が日本一です。温暖な気候とシラス台地から湧き出る豊かな地下水など、養殖に適した自然環境のもとで育てられたうなぎは、独特な臭みが少なく、身が厚く脂のりが良いのが特徴です。うなぎには、視野維持や免疫機能を支えるビタミンA、代謝を助け疲労回復に役立つビタミンB群、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、抗酸化作用のあるビタミンEなど、多くのビタミン類が含まれています。また、亜鉛やカルシウムなどのミネラル、DHA・EPAといった不飽和脂肪酸も豊富で、たんぱく質もたっぷり含まれているため、栄養価の高い食材と言われています。炭火焼きによる香ばしい風味と深いコクのあるタレが食欲をそそりますが、今回はさっぱりと食べやすい「ひつまぶし風」をご紹介します。夏の始まりは体が暑さに慣れず、疲れが溜まりやすい季節。栄養をしっかり摂って、元気に夏を乗り切りましょう。



あり かわ まさ よ
有川 雅代

社会医療法人緑泉会 米盛病院 栄養課課長 管理栄養士
栄養指導や栄養相談では、普段の食生活のなかで出来る、ちょっとした工夫の提案を行っています。
料理本や動画サイトで料理番組をみて、自分でも作ってみるのが好きです。

夏を迎える前に、スタミナをつけよう

「うなぎの元気丼～ひつまぶし風～」



(栄養価)	
エネルギー	437kcal
たんぱく質	18.3g
糖質	65.1g
塩分	3.2g

(材料) 2人分



- ・ごはん …………… 茶碗 2 杯
- ・うなぎの蒲焼き ……… 1/2 尾
(付属のタレも使用)
- ・A: しいたけの甘辛煮
干しいたけ …… 6g
砂糖 …………… 小さじ 1 杯
濃口醤油 ……… 小さじ 1 杯
- ・B: 錦糸卵
卵 …………… 1 個
塩 …………… ひとつまみ
油 …………… 小さじ 1/2 杯
- ・きざみ海苔 …………… 3g
- ・青しそ …………… 2 枚
- おだし
水 …………… 300 ml
白だし …………… 大さじ 2 杯
(お好みで) 山椒やわさび 適量

(作り方)

- ①干しいたけは水で戻しておく
- ②A 戻した干しいたけに水を加え、ひと煮立ちさせる。
砂糖と醤油を加え、甘辛く煮詰める。
- ③B 卵に塩を加え錦糸卵を作る。
- ④うなぎの蒲焼きは細くきざんで、付属のタレで温める。



- ⑤青しそは千切りにする。
- ⑥●おだしをつくって器に移し冷ましておく。
- ⑦ごはんをよそい、きざみ海苔をのせ、うなぎ、しいたけの甘辛煮、錦糸卵、青しそを盛り付けて出来上がり。(山椒やわさびはお好みで)



完成!

調理・食べる時のポイント

- ・干しいたけの甘辛煮にしっかり味をしみこませることで、うなぎのタレが少なくてもおいしくいただけます。
- ・暑さで食欲がないときは、「おだし」を冷たくするとあっさり召し上がれます。
- ・塩分に気をつけたい方は、「おだし」の代わりにほうじ茶やウーロン茶を使うと塩分を抑える事ができます。

