

# ひつまぶし (2人分)

## 分量

### ◆ ひつまぶし ◆

ご飯・・・小どんぶり2杯  
うなぎ・・・1尾  
錦糸卵・・・適量  
みつば・・・適量

### ◆ たれ ◆

砂糖・・・90g  
こいくち醤油・・・90cc  
みりん・・・90cc

### ◆ 薬味 ◆

わさび・・・適量  
ゴマ・・・適量  
のり・・・適量  
小口ねぎ・・・適量

### ◆ かつお昆布出汁600cc ◆

水・・・800cc  
だし用昆布・・・10g  
けずり節・・・20g  
うすくち・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1/4

## 作り方

### A かつお昆布出汁

- ① 昆布を水に2～3時間ほど漬ける
- ② ①を鍋に入れ火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す
- ③ 沸騰したら火を止め、けずり節を入れ5分置いてざるでこす
- ④ ③を火にかけ、うすくち醤油、塩で仕上げる



### B たれ

- ① 鍋にたれの調味料を全て入れ中火にかける
- ② 砂糖が溶けたら軽くひと煮たちさせる

### C うなぎを温める

- ① 市販の「うなぎの蒲焼」は両面に熱湯をかけてタレを洗い流す
- ② 頭と尾を切り落とし魚焼きグリルで皮を上にして4分程焼く
- ③ ②を裏返して表面に「Bたれ」を塗って2分焼く、を3度繰り返す
- ④ ③をグリルから取り出し食べやすい大きさに切る

### D 召し上がり方

- ① 器にご飯、錦糸玉子、みつば、うなぎを盛り付けそのまま頂きます
- ② ①に薬味をのせて頂きます
- ③ ②に「Aかつお昆布出汁」をかけて頂きます



「担当調理師の古庄さんの  
ワンポイントアドバイス」

盛り付けの時、ご飯と「たれ」を混ぜ込むと一層美味しく、味わいが広がります。お召し上がり方により味の変化を楽しむことができます。