

しゅんぎくとアナゴのみぞれ鍋



しゅんぎくと一緒に、泉州のアナゴを大根おろしで味わえます。
少し焼いたぷりぷりのアナゴと、柑橘を絞ったみぞれ鍋が相性抜群！



レシピ作成者 鮭坂 美智子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ)

材 料 (2～3人分)

メイン食材：しゅんぎく 1袋

サブ食材：アナゴ (生の開き) 3枚、
大根 200g

調味料等：塩少々、酒大さじ1/2
A：白出汁:400ml、薄口
醤油大さじ1/2、みり
ん大さじ1/2、酒
50ml、しょうが (す
りおろし) 1かけ分
柑橘系果汁 (ゆず、すだ
ち、かぼす等) 適量

野菜量：205g

作 り 方

- ①アナゴは両面に塩をふり、15分置く。
- ②アナゴの皮のめめりを包丁の腹で取り、流水でよく洗い水気を拭く。
- ③アナゴに酒を振り、グリルで3～4分軽く焼き、一口大に切る。
- ④しゅんぎくは5cmの長さに切り、大根はおろしておく。
- ⑤鍋にAを入れて熱し、④の具材を入れて火を通す。
- ⑥アナゴを加えて火を通し、柑橘系の果汁を加えて出来上がり。

調理のポイント

アナゴは焼いてから鍋に入れると生臭さがなくなります。焼きアナゴを使っても良いです。頭と一緒に調理すると良い出汁が出ます。
柑橘系の果汁は、食べる前に加え、火を通さない方が香りも栄養も損なわれません。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	300kcal	脂 質	9.8g	食塩相当量	3.9g
たんぱく質	21.5g	炭 水 化 物	16.9g		

