

いばらきの川の幸
おいしく食べciao!

ウナギ
調理時間：約30分

涸沼のウナギ蒲焼



ここが👍

中骨も肝も一緒に香ばしく仕上げました。

材 料（2人前）

ウナギ	1尾	酒	1/2カップ
醤油	大さじ1杯	砂糖	大さじ2杯

1. 頭部をキリで固定し、背開きにします。
普通は活ウナギを氷水に入れ、動きを鈍くして捌きますが、慣れない方は動き出すと大変なので、予め首に切れ目を入れ、 \times てから軍手で押さえて開くと落ち着いて捌くことができ、安心です。
2. 適当な長さに切り分け、金串を身の部分に刺して筏状にします。



3. ガスコンロで身、骨、肝を焦げ目が付く程度に焼き上げます。
4. 酒、醤油、砂糖を煮立たせ、串から外した身、骨、肝を煮詰めます。



5. 再び網で香ばしく焼き色を付け、自家製蒲焼きの完成です。



【ひとくちメモ】

ウナギ

国内のウナギはほとんどが養殖ウナギで、多くを輸入に依存していますが、国際自然保護連合 (IUCN) は平成 26 年 6 月、ニホンウナギを絶滅危惧種に指定。今後、ワシントン条約による輸入制限がかかる可能性が高まっています。このため、ウナギの生態解明や完全養殖等の研究が進められ、ナマズやナスの蒲焼など代用品開発も盛んに行われています。

本県ではウナギの養殖は行われていませんが、天然ウナギの漁獲量は全国トップクラスです。一般人でも 1 日 400 円の遊漁料を払えば、誰でもウナギ釣りができます。天然ウナギの豊富な茨城のメリットを活かし、「釣って、作って、味わう」茨城ならではの贅沢な楽しみを満喫してはいかがでしょうか。