

# うま重 (特上)

(調理時間 20 分)



## 材料 (1人分)

- 鶏肉ミンチ(むね肉) ……100g
- 牛脂 ……1個
- 卵 ……1個
- 片栗粉 ……大さじ1

## 調味料

- 鰻タレ(市販) ……適量
- 顆粒だし ……少々
- 水 ……少々

ごはん、もみ海苔、山椒を好みで

## 考案者コメント

高級食材 鰻。安く手に入る食材を使って鰻の味を再現したい!その思いから生まれたのがこのレシピ。関東風の蒸した鰻のようなふわふわの食感。濃厚なこってり感を再現しています。

## 作り方

1. 鶏肉ミンチを粘りが出るまですり鉢で練る(すり鉢が無い場合はボウル)。
2. 長イモをすりおろし、入れ混ぜる。  
※完全に混ざらなくても OK。
3. 片栗粉、卵を入れてさらに混ぜる。
4. 牛脂を包丁で細かく切り、最後に混ぜる。  
※この時にお好み焼きの生地くらいのゆるさになっていれば OK。
5. フライパンに油をひき中火で両面焼く。  
※後からタレで焼くので焼きすぎ注意。形は鰻の切り身のように細長く焼く。コロッケサイズで4枚ほど焼ける。
6. 両面焼けたら市販の鰻のタレ(鰻エキス入りの方がベター)、だし汁(うどん汁くらいの塩味)100ml入れ中火で煮る。  
※タレにほどよくとろみがついたら焼き上がり。
7. ご飯に鰻のタレをかけ、もみ海苔をひき、焼けた鰻もどきをのせて出来上がり!