

## 【アナゴの沢煮丼】

### ■材料（二人分）

- ・開きアナゴ（40cm位）・・・1尾
- ・米・・・・・・・・・・1合
- ・濃口醤油・・・・・・・・大さじ2
- ・味醂・・・・・・・・・・大さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2
- ・料理酒・・・・・・・・・・大さじ2
- ・水・・・・・・・・・・2カップ
- ・粉山椒・・・・・・・・・・少々



### ■作り方

- （1）米をよく研いで、炊いておく。
- （2）アナゴは皮目にお湯をかけ、包丁で白くなった粘液をこそげ落とす。
- （3）フライパンに醤油、味醂（大さじ1）、砂糖、料理酒、水を入れ、火にかける。
- （4）（2）のアナゴは4等分に切り、（3）の煮汁で20分ほど落とし蓋をして煮る。
- （5）アナゴを取り出し、煮汁に残りの味醂を加えて煮詰め、トロりとさせる（ツメを作る）。
- （6）丼にご飯をよそい、ツメを垂らし、アナゴを盛ってその上にもツメを垂らして粉山椒を振って供する。  
※ 煮上がったアナゴは非常に柔らかいのでフライ返し等で丁寧にする。