|  |  |
| --- | --- |
| 所属団体氏名 | いしかり手打ちそば同好会　後藤篤雄 |
| 料理名 | そばがきで作るうなぎの蒲焼（４人前） |  |
| 料理 | 材料名 | 分量 |
| そば粉水板海苔かえし揚げ油青葉（三つ葉など）（用意するもの）雪平鍋フライパン鍋木べら菜箸はかり計量カップ包丁まな板カセットコンロ調理バーナーキッチンペーパー刷毛 | 100g250cc2枚50cc1ℓ若干 |
| 作り方 |
| 1. そばがきはレシピ集「そばがきの作り方」を参照。
2. まな板に板海苔を敷き、そばがきをヘラで均等に塗る。（海苔は切れ目を横に、ヘラは水につけながらやるとくっつかない。
3. ②を三等分にする。三等分したものを、中心から両側に盛り上げ、うなぎを開いた形にする。
4. 180℃に熱した油に、板海苔面を下にして、全体に火が通るように揚げる。揚げたらキッチンペーパーで油を吸わせる。
5. 調理用バーナーでそばがき側に焦げ目をつける。
6. 焦げ目のついたそばがきにかえしを刷毛でペタペタと塗る。
7. 皿に盛り付け、青野菜（三つ葉や豆苗など）で飾る。
 |
| 備考 | ・四大江戸前といわれる蕎麦とうなぎを組み合わせた、そばがきで作る蒲焼です。・おもてなし料理に最適で、また、パフォーマンス効果もあり、喜ばれます。 |