



SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/
横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ
フレンチ ペイ・ビュー 料理長 西村 和之

うなぎと枝豆の 炊き込みピラフ

調理時間: **15分** ご飯を炊き込む時間は除いています。



※写真はイメージです。

枝豆



+

国産うなぎ



+

使ったのは
この商品



うなぎと枝豆の炊き込みピラフ

【材料/1~2人前】

国産うなぎ(蒲焼き).....200g
お米(洗米済み).....1合
枝豆.....100g
水.....160cc
チキンコンソメ顆粒.....5g
デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル...30cc

玉葱.....30g
ニンニク.....5g
生姜.....5g
塩.....適量
黒コショウ.....適量
蒲焼きのたれ.....15cc

大葉.....適量
万能ねぎ.....適量
山椒.....適量
デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル(仕上げ用)
.....適量

【作り方】

〈土鍋やストーブの場合〉

- ①国産うなぎは1cm角にカット、枝豆は塩ゆでして剥く(又は冷凍ムキ枝豆)、玉葱はみじん切り、ニンニクはみじん切り(又はチューブのもの)、生姜はみじん切り(又はチューブのもの)、大葉は1cm角ぐらい、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に「デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル」を入れ、ニンニク・生姜を入れて火をつけ、「デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル」に香りを移す。
- ③香りが出たら、そのまま玉葱を入れて甘みを出す。
- ④お米を加え、温めて、お米が透明に透き通ってきたら、水にチキンコンソメ顆粒を加えて沸かし、溶かしたものを加える。
- ⑤蒲焼きのたれ、「デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル」、塩、黒コショウを加え、ひと混ぜしたら、枝豆とうなぎを加えて蓋をし、強火にかけて沸いたら、極弱火にして12分炊く。

⑥炊けたら、更に12分蒸らす。

⑦最後に大葉、万能ねぎを入れ、山椒、「デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル」をたらす。

〈炊飯器の場合〉

- ①お釜に洗ったお米、水、チキンコンソメ顆粒、「デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル」、玉葱、ニンニク、生姜、塩、黒コショウ、蒲焼きのたれを入れて混ぜる。
- ②その上に塩ゆでして剥いた枝豆又はムキ枝豆と国産うなぎの蒲焼き(1cm角にカットしたもの)のをせて炊飯する。
- ③炊きあがったピラフをお茶碗に盛り、その上に大葉、万能ねぎ、山椒をふり、仕上げに「デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル」をたらす。