

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

老舗のご主人が伝授！お家でうなぎをおいしく
〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

市販のうなぎを使ったうな丼

そうめん うなぎのジュレがけ

うざく

2025.7.8
講師：岩本 公宏 先生（「日本橋 いづもや」三代目）

うなぎ ～市販のうなぎの蒲焼でおいしく～

材料：4人分

市販のうなぎの蒲焼	1尾
温かいご飯	600g
小ねぎ	好みで
刻みのり	好みで
粉山椒	好みで
自家製うなぎのたれ（作りやすい分量）※	
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	200ml
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	200ml
氷砂糖	50g

<作り方>

- (1)たれをつくる。鍋にしょうゆ、みりん、氷砂糖を入れて弱火にかけ、かき混ぜながらフツフツしている状態で加熱する。氷砂糖を溶かしみりんのアルコール分を飛ばす。
- (2)うなぎは流水でよく洗い、表面についているたれを落とす。
- (3)(2)のうなぎに上から熱湯を流して、さらに余分なたれを取り除いた後、キッチンペーパーで水分をよく吸い取る。
- (4)アルミホイルをクシャクシャにしてから平らにのばし、その上に(3)のうなぎを皮を上にしてのせ、温めておいたオーブントースターに入れて焼き始める。表面が乾いて焼ける音がしてきたら取り出す。
- (5)(1)のたれを(4)にスプーンでまんべんなくのばして塗り、再度焼く。
- (6)焦がさないように常に注意し、皮に程よい焼き目がついてきたら、返して身の方も同様にたれを塗って焼く。
- (7)器にご飯を盛り、上からたれをかけ、その上に(7)のうなぎをのせ、再度たれをうなぎに少量塗って照りを出す。
- (8)仕上げに好みで小口切りにした小ねぎ、刻みのり、粉山椒をかける。

そうめん・うなぎのジュレ掛け

材料：2人分

うなぎの蒲焼	半尾
	※市販のうなぎを再度調理したもの うな丼を参照
そうめん	4束
梅干し	2個
オクラ	2本
ミニトマト（湯むきする）	2個
だしジュレ	
キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし	90ml
水	360ml
粉ゼラチン	3g（30mlの水でふやかしておく）
しょうがのしぼり汁	少々

<つくり方>

- (1)うなぎの蒲焼きは6～7mm幅に切る。（冷蔵庫で冷やしてから身を下にして皮目に包丁を入れると身が崩れない）
- (2)鍋に香り白だしと水を入れて火にかけて、沸いたら(1)のうなぎの蒲焼を加える。30秒ほど煮立たせたら火を止める。
- (3)(2)にふやかした粉ゼラチンとしょうがのしぼり汁を加え、すぐにやさしくかき混ぜてゼラチンが溶けたら、保存容器などに入れ冷蔵庫で冷やし固める。
※ゼラチンを入れたら沸騰させないこと
- (4)そうめんをゆでる水に梅干しを入れ、火にかけて沸くまで待ち、沸いて30秒ほどしたらそうめんを入れて1分30秒ほどゆでる。ザルに取り冷水で洗い、しっかり水気をきる。
- (5)オクラはゆでて5mm幅に切る。ミニトマトはくし切りにする。
- (6)皿にそうめんを盛りつけ、固まった(3)のうなぎ入りジュレをスプーンで崩してそうめんの上にかけて、オクラやミニトマトを添える。ゆでるときに使った梅干しを合わせてもおいしいです。

うざく

材料：4人分

うなぎの蒲焼	半尾
	※市販のうなぎを再度調理したもの うなぎ丼を参照
きゅうり	1本
みょうが	2個
ラディッシュ	1個
塩	少々

土佐酢

だし汁（昆布とかつお）	70ml
酢	30ml
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	15ml
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	15ml

<つくり方>

- (1)土佐酢の材料を合わせて火にかけて沸かした後、よく冷やす。
- (2)うなぎの蒲焼きは6～7mm幅に切る。（冷蔵庫で冷やしてから身を下にして皮目に包丁を入れると身が崩れない）
- (3)きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩をまぶす。みょうがは縦半分にし真ん中で水平にし水にさらす。ラディッシュは薄切りにしてせん切りにし水にさらす。
- (4)ボウルに水気をきった(3)の野菜と(2)のうなぎを入れて、(1)の土佐酢を加えて和える。濃いようならだしを加える。
- (5)器に土台として先にきゅうりを盛り、その上にうなぎ、きゅうり、うなぎと段々に重ねていき、仕上げに彩りとしてラディッシュを盛りつける。



本館



別館



〒103-0021
 東京都中央区日本橋本石町3-3-4
 ご予約、お問い合わせ番号
 03-3241-2476



日本橋三越店



〒103-8001
 東京都中央区日本橋室町1-4-1 日本橋三越本店 地下1階
 蒲焼き、お弁当のご予約、お問い合わせ番号
 03-3274-8628 (三越店 店舗直通電話)



takahiroiwamoto1002 フォロー中 メッセージ ...

投稿169件 フォロワー1299人 フォロー中1018人

Takahiro Iwamoto
 @ takahiroiwamoto1002

「日本橋いづもや」という鱧屋の三代目
 岩本公宏（たかひろ）です
 小さい時から食べることが大好き
 食べることは知ること。続きを読む
 @ www.idumoya.com

フォロー中 hitoshi_kakizawa, tenko_hitoshi_arai, 他10人

