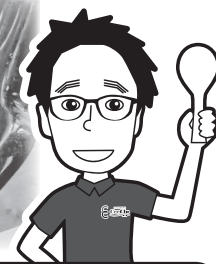


管理栄養士 長友食堂

今月の
レシピ

残暑の今こそ!

鰻ざく(うなぎ)



<材料>2人分

うなぎの蒲焼き	1/2匹分
きゅうり	2本 (大きいものは1本)
みょうが	1個(20g位)
青じそ	2枚
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
お酢	大さじ1
塩	適量

- 1) きゅうりはスライサーなどで輪切りにし、塩をふってなじませます。しんなりしたら強く絞って余分な水分をとります。
- 2) みょうが、青じそは1~2cmの千切りにします。みょうがは軽く水にさらして、水気をとります。
- 3) うなぎの蒲焼きは、3cmぐらいの短冊切りにします。
- 4) しょうゆ、みりん、お酢で三杯酢を作ります。
- 5) きゅうり、みょうが、青じそに三杯酢を和えて混ぜます。
- 6) うなぎと一緒に器に盛り付けたら完成です。

☆ポイント☆

きゅうりの水気はしっかりとることでおいしく出来上がります。
鰻ざくは、三重県の郷土料理として有名です。

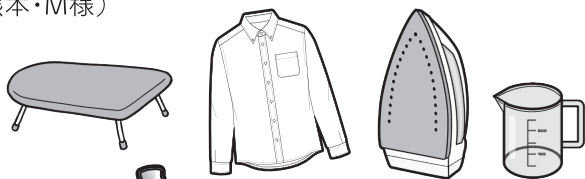


今回は、「うなぎ」を使ったレシピです。うなぎは高級品に分類されるため、年に1回程度土用の丑の日などに召し上がる方が多い印象があります。ですが、生産量は鹿児島が全国1位、宮崎が3位となっており、宮崎県では今年、県水産物ブランド品の認証を受けました。このように意外と身近な食材でもあります。さらに、栄養面ではビタミンAが非常に豊富に含まれており、ビタミンB1、B2も多く、健康面の向上や、疲労回復などに効果があるといわれています。主に蒲焼で、うなぎやうなぎ重での料理が馴染みがあると思いますが、今回はうなぎを使った酢の物をご紹介します。酢を使っていますので、残暑が厳しい中でもさっぱりと食べられて、疲労回復できるようなレシピです。ぜひ、ご賞味あれ♪

みなさまの便利なクリクラの使い方

結果発表!

スチームアイロンに水道水を入れて使用すると白い結晶物が吹き出し困っていましたが、クリクラ水を入れてみたところ、まったく噴出しが無く綺麗に仕上がりました。またスチーム吹き出し口に固形物の付着が無く使用後の手入れが簡単になりました。使用する量は50cc程度ですみます。(熊本・M様)



アイデアが採用された方には、クリクラボトル1本をお贈りします。
次回募集時もお参加を心よりお待ちしております。

この度は、5月~7月に募集していた、「みなさまのクリクラの使い方」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。
ご応募いただいた中から、素敵なアイデアをご紹介します!

忙しい朝の子供達の水筒も、冷たい麦茶から冬は温かいお茶までクリクラ一本ですみ、時短なのに安心。とても大満足です。高校生の息子のプロテインやサプリメント等も美味しく飲めていて、日々感謝です。(鹿児島県・I様)



クイズに答えてボトルをGETしよう!

Q.

クリクラのクリクラでは環境問題を考慮し、飲み終わったボトルを繰り返し使用できる【 】ボトルを採用しています。

1. エコ
2. セーフティ
3. サステナブル
4. クリーン



下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で10名様にクリクラボトルを1本プレゼント!!

※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。
回答期限: 2023年9月30日23時59分



▶8月号の答え 『4. 56項目』

クリクラの水は56項目の厳しい水質安全基準を守って安全とおいしさを両立したお水をお届けしています!