

<鰻のキンパ>

* 材料 * 2本分

鰻	1/2 尾
きゅうり(千切り)	1/2 本 (50g)
にんじん(千切り)	50g
塩、ごま油、ごま	各少々
万能ねぎ	2本
たくあん(あれば白いものを)	25g
しば漬け	25g
卵	1個
砂糖	小さじ1
サラダ油	少々
たきたてごはん	1合
A	
塩	小さじ 1/2
ごま油	小さじ1
白ごま	大さじ1
青じそ	4枚
海苔	2枚

* 作り方 *

①鰻は棒状に4本にカットする。きゅうりとにんじんを千切りにする。にんじんは耐熱容器に入れ、電子レンジに1～2分かけ、塩、ごま油、ごまを加え、まぶす。たくあんやしば漬けも同じく千切りにし、ごまをまぶす。万能ねぎは海苔の幅に合わせて切る。



②ボウルに卵を割り入れて混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。フライパンに薄く油をひき、弱火にかける。温まったら卵を流して全体に広げる。表面が乾く前に端を持ち上げて半分に折り、まな板の上に取り出す。冷めたら1cm幅に切る。

③たきたてごはんに A を加え、混ぜる。

④巻きすの上に海苔を置く。海苔の面積の 1/4 程度の大きさのタッパー等の容器の底を軽く水でぬらし、ごはんを薄く平らに敷き詰め、海苔の上のにせる。これを3回繰り返し、ごはんを海苔全体に均一の厚さに広げる。



⑤いちばん手前に万能ねぎ、きゅうり、にんじん、たくあん、しば漬け、薄焼き玉子、うなぎの順に具をのせる。その上に青じそを重ね、青じそで具材を押しさえながらのりで具材を巻き込む。



⑥海苔の上の面に刷毛でごま油(分量外)を薄く塗り、白ごま(分量外)をふり、食べやすい厚さに切り分ける。

