

うなぎのコチュジャン炒め

鮮度の良い白焼の風味を感じていただける一品です



材料

うなぎ白焼	1本	白ねぎ	1本
ニンニク	1片	玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本	椎茸(軽く下茹でする)	3~4個
ししとう(ピーマン・パプリカなど)	約1個分	煎り胡麻	小さじ1
コチュジャン	小さじ1/2(お好みで増量)	コショウ	少々
砂糖	小さじ1/2	酒	大さじ1
みりん	大さじ1	水	大さじ2
サラダ油	大さじ1	ごま油	適量

作り方

1. ニンニクは縦に四等分くらい、にんじんは厚めの短冊切り、白ねぎは白い部分を細切りにして水にさらし、それ以外は斜め切り、椎茸は乱切り等で、大きさをあらかじめ揃えておきます。ししとうや玉ねぎはすぐに火が通るので大きめに切ります。うなぎは2cm幅くらいに切ります。
2. コチュジャンを水で溶き、砂糖、酒、みりん、コショウを加え、よくかき混ぜておきます。
3. 沸騰した湯に塩を加え、にんじん、椎茸を下茹でします。にんじんの硬さが残る程度でざるにあけ、水気を切ります。
4. フライパンでサラダ油を熱し、ニンニクを炒め香りを出します。玉ねぎを加え油が一回りしたところで、白ねぎと下茹でしたにんじんと椎茸を加え、軽く火を通し、うなぎ、ししとうを加えた後、合わせ調味料を一気に入れ、水分が飛ぶまで炒めます。
5. 煮詰まってくれば、仕上げにごま油を回しかけて完成です。