

<報道用資料>

この夏は野菜と一緒にヘルシーアップ！ 紀文・夏のうなぎ料理 虎の巻 2005

今年の夏の土用の丑の日は 7 月 28 日（木）。ますます暑くなるこの季節に食べたいのが、昔からスタミナ源として親しまれているうなぎです。

蒲焼きはシンプルに白いごはんに乗せて食べるのがポピュラーですが、紀文では、蒲焼きをアレンジ、洋風や中華風など、様々な料理に活用する提案を行っています。

今年は玉子や旬の野菜と合わせたおしゃれなレシピを料理家の板井典夫さんに考えていただきました。

目次	
「野菜たっぷりうなぎ料理」のラインナップ	1p
1. 野菜たっぷり ヘルシー&ビューティなうなぎレシピ	
料理家 板井典夫さん（通称：マロン）	
お話	2p
紀文の「うなぎや」マロンマジック！	4p
レシピ	5p
2. うなぎの栄養と蒲焼きのルーツ 成瀬宇平先生	9p
3. 紀文・うなぎ関連商品の紹介	11p



うなぎのカラフルふるふる玉子とじ

2005 年 6 月 28 日

株式会社紀文食品 広報室
〒104-8101 東京都中央区銀座 7-14-13
TEL.03-3544-2751 FAX.03-3545-0860
紀文ホームページ <http://www.kibun.co.jp/>



こんにちは！マロンです。今年も暑い夏が近づいてきましたが
お元気ですか？
ビタミン A たっぷりで疲労回復や老化防止に効果的なうな
ぎ。市販の手軽なうなぎの蒲焼きに、野菜をたっぷりと合わせ、
女性にも嬉しいキレイになれるメニューにパワーアップしまし
た。夏に美味しいメニューです。

1.「野菜たっぷりうなぎ料理」のラインナップ



うなぎのカラフルふるふる玉子とじ
うなぎと玉子の優しい出会い！
⇒レシピ 5p



四川風うなぎのピリ辛炒め
美肌効果も！夏のスタミナメニュー
⇒レシピ 6p



うなぎとレタスのカフェ風丼
オイスターソースと香味野菜が決め手！
⇒レシピ 7p



白焼きとキャベツのスタミナペンネ
うなぎでイタリアン！パーティにも
⇒レシピ 8p



うなぎは良質のたんぱく質やビタミンがたっぷり
女性の美容や子どもの成長にも。家族みんなの味方です。

1.野菜たっぷり ヘルシー&ビューティなうなぎレシピ

料理家 板井典夫さん

プロフィール

板井 典夫 (いたい・のりお)

通称「マロン」。1983 年以来、フードスタイリスト第 1 号として、“食をデザインする”をコンセプトに、雑誌、料理書、コマーシャルなどのスタイリングおよび料理制作を行う。現在、母校である大阪あべの辻調理師専門学校^{あべの}のフードコーディネーター専攻科の講師を務めるほか、新聞、雑誌などに連載記事を執筆中。「板井典夫の料理を楽しくする 100 の道具、100 のレシピ」(角川 SS コミュニケーションズ)、「マロンの料理のイロハ^{おおぞら}くおいしさひと口夫編」(NHK 出版)、「板井典夫という生き方」(宙 出版)など著書多数。

公式サイト：マロンズ・ネット <http://www.marons.net>



板井典夫さん

おいしくて身体に良いうなぎ 市販の蒲焼きで簡単、誰でも料理上手に

スタミナがついて美容にも良い、夏にぴったりのうなぎ。お父さんはもちろん、お母さんや子供もみんな好き。マロンも大好きです。

手軽な蒲焼きは、温めてごはんに乗せるだけでおいしいけれど、和風はもちろん、洋風や中華風、エスニックと、とてもアレンジしやすい食材です。野菜や玉子とも相性抜群。様々な素材との組み合わせで、もっとヘルシーでおいしくなります。

今回は紀文の蒲焼き「うなぎや」と旬の野菜や玉子を組み合わせたレシピや、「うなぎ白焼き」を使ったパスタメニューを紹介します。

蒲焼きは火が通っていて下味もついているので、誰にでも失敗なく料理ができます。うなぎが入るだけで、ちょっぴりリッチな感じがするでしょう。

この夏は、野菜たっぷりのうなぎ料理で、身体の中から元気になりましょう！

夏の料理のバリエーション広げるうなぎの蒲焼き

野菜と合わせてさらにヘルシーアップしたうなぎ料理は、暑い季節を元気に乗り切るメニューになります。

夏の料理のポイントは、普段より少ししっかりと味をつけること。ピリ辛も食欲をそそります。

「四川風うなぎのピリ辛炒め」は、にんにくの芽をたっぷりの赤唐辛子と花椒^{ほわじゃお}、豆板醤等で炒めた中華風の一品。ビールとの相性も抜群で、白いごはんにもよく合います。

「うなぎとレタスのカフェ風丼」は、食欲が落ちた時もさっぱり食べられる一品。にんにくや長ねぎなどの香味野菜とオイスターソースを合わせた特製たれで、色鮮や

かに湯がいたレタスもたっぷり食べられます。

夏は冷たい麺の出番も多くなりますが、玉子やキュウリ、大葉等と一緒にうなぎをトッピングすれば、ちょっとしたごちそうに。栄養バランスもグンと良くなりますね。

うなぎと玉子は相性抜群！

今回いろいろ試作して改めて実感したのは、うなぎと玉子の相性の良さ。コクのある甘辛味の蒲焼きは、玉子の柔らかなおいしさとベストマッチャーなものです。

茶わん蒸しや冷製の玉子豆腐にトッピングしてもいいし、薄焼き玉子で巻いてもいい。蒲焼きを小さく切って、ピカタ風に玉子をつけて一口サイズに焼くのもおいしいと思います。

「うなぎのカラフルふるふる玉子とじ」は、赤ピーマンや玉ねぎ、チンゲン菜が入った彩り鮮やかな一品。シンプルなうなぎ丼もおいしいけれど、赤、黄色、緑と、こんなカラフルなうなぎごはん、子供も喜びそうでしょう。隠し味に使ったオイスターソースがポイントです。

うなぎの白焼きはパスタにもぴったり

今回、「うなぎ白焼き」はペペロンチーノ風のパスタにしました。「白焼きとキャベツのスタミナペンネ」は、マロンの自信作。白焼きをワサビ醤油でつまむのは大人の楽しみだけど、オリーブオイルとの相性もいいのでパスタにぴったりです。スペインのうなぎの稚魚をにんにく入りオリーブオイルで炒めた料理と同じ発想です。

トマトベースのパスタもいいし、スープやキッシュに入れてもいいでしょう。白焼きは和洋中いろいろな料理にアレンジしやすいので、これからもっと食べ方を提案していきたいですね。

手軽な紀文のうなぎや、創作料理にあれこれトライして！

冷蔵庫に常備できる「うなぎや」は、ふっくら柔らかなうなぎが一年中楽しめる上、包丁で切りやすいので、料理にも使い勝手が良い商品です。添付のたれは、にんにくやねぎ、生姜と合わせたり、酢やオイスターソースを混ぜると、いつもの甘辛の味わいに変化するので、料理に合わせて上手に利用して下さい。

簡単でおいしい、元気が出るうなぎ料理。この夏は、いつもとひと味違ううなぎ料理にぜひチャレンジしてみてください。もちろん、定番の麻婆豆腐や親子丼の肉をうなぎにするだけでも、バリエーションは広がりますよ。

みんな食べるのは大好き。「これが食べたい、あれが食べたい」って楽しく会話していると、料理の発想はどんどん広がります。今回のレシピはそんなおしゃべりから生まれたものばかり。ぜひ召し上がれ！

紀文「うなぎや」マロンマジック！

<調理のコツとヒント>

- ・加熱の時、ほんの少しの水分を足して蓋をすると蒸し焼きに。
よりふっくらおいしくなります。
- ・うなぎやは、そのままでも、刻んでも。
好みの大きさにカットしやすいのが長所。使い方自由自在です。
- ・添付のたれや山椒を料理に上手に生かして。
- ・香ばしさを生かして料理しましょう。
- ・てんめんじゃん甜麵醬やとうち豆鼓とも好相性。中華風の炒めものに。
- ・うなサンド！野菜と一緒にマヨネーズをつけてパンに挟んでも。

<味つけのコツ>

「蒲焼き」

- ・玉子との相性抜群！
- ・チーズやマヨネーズにもよく合います。
- ・唐辛子や豆板醤などピリ辛とも好相性、夏にぴったりです。

「白焼き」

- ・軽い塩味なので、和洋中、いろいろな料理に使えます。

【うなぎのカラフルふるふる玉子とじ】

＜材料＞：4 人分

うなぎや(大) 3 パック

(市販の蒲焼き 270g 位でもよい)

チンゲン菜 2 株

にんにく 1 片

玉ねぎ 1/4 個

赤ピーマン 1 個

溶き卵 3 個分

A)小麦粉 大さじ 3

添付の粉山椒 2 袋分 (※1)

B)酒 大さじ 1

オイスターソース 大さじ 2

添付の蒲焼きのたれ 大さじ 1 (※2)

しょうゆ 小さじ 1

砂糖(お好みで) 小さじ 1

水 大さじ 3

塩

サラダ油

ごはん

添付の粉山椒

七味唐辛子

少々

適量

茶碗 4 杯分

適量 (※3)

適量

＜作り方＞

1. チンゲン菜は縦 4 等分、にんにくは薄切り、玉ねぎは縦 1 cm 幅に、赤ピーマンは種を取って細切りに切る。うなぎやは 4 人分に分ける。
2. 鍋に湯を沸かし塩、サラダ油各少々を入れて、チンゲン菜をさっと茹でる。
3. バットに A を混ぜ合わせ、うなぎを入れてまんべんなくまぶす。
4. フライパンにサラダ油 (大さじ 1) を入れて強めの中火で熱し、2 のうなぎを並べ、両面にうっすら色がつく程度に焼き、一度取り出す。
5. 4 のフライパンを洗い、サラダ油 (大さじ 1) とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
6. 赤ピーマンを加え炒めたら B を順に加え、4 のうなぎと 2 のチンゲン菜を入れ、弱火で 1～ 2 分煮る。
7. 中火にして溶き卵の半量を回し入れ、固まってきたら残りを加えて蓋をし、火を止めて 20 秒程おく。
8. 器にごはんを盛り、7 をのせて好みに粉山椒や七味唐辛子をふる。

※1、3 市販のものでもよい。

※2 市販の蒲焼きのたれでもよい。

ない場合は、B のしょうゆを大さじ 1 に、砂糖を小さじ 2 にする。

＜成瀬先生のヘルシーメモ＞

うなぎの良質のたんぱく質に卵が加わり、さらにアミノ酸バランスが良くなります。ごはんの糖質はエネルギー源になり、赤ピーマンやチンゲン菜などの野菜はビタミン C や食物繊維を供給するので、とてもバランスの良いメニューです。

【四川風うなぎのピリ辛炒め】

＜材料＞：4人分

うなぎや(大)	2パック	塩	少々
(市販の蒲焼き 180g 位でもよい)		あらびき黒胡椒	少々
にんにくの芽	2束	サラダ油	大さじ 4
にんにく	1片	ごま油	小さじ 1～2
生姜	1片	添付の粉山椒	適量 (※4)
長ねぎ	1本		
A)赤唐辛子	20本(※1)		
豆板醤	大さじ 1～2 (※2)		
花椒	小さじ 1～2 (※3)		
ピーナッツ	大さじ 2		
水	大さじ 1		
B)甜麺醤	大さじ 1		
砂糖	小さじ 1		
しょうゆ	小さじ 1/2		

＜作り方＞

1. うなぎやは一口大、にんにくの芽は 4～5 cmの長さ、長ねぎは 1 cm幅に切る。にんにく、生姜はみじん切り。ピーナッツはから炒りする。赤唐辛子はそのまま、種は取り出さない。
2. フライパンにサラダ油(大さじ 3)を中火で熱し、塩少々と A を加えて赤唐辛子が少し黒くなるまで炒めたら、耐熱容器に取り出しておく。
3. 2 のフライパンを冷まし、サラダ油(大さじ 1)、にんにく、生姜を入れて中火で熱し、香りが立ったら長ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
4. にんにくの芽を加えて炒め合わせたら、うなぎをのせて水を加え、蓋をして、弱めの中火で 1～2 分蒸し焼きにする。
5. 蓋を取り強火にして B を順に加えたら、2 を戻し入れて全体に馴染ませる。
6. ピーナッツを加えて、塩、あらびき黒胡椒各少々で味を調え、ごま油を回し入れる。
7. 器に盛り付けて、好みで粉山椒をふる。

※1 赤唐辛子は種を取り出すと辛くなるので注意する。量も好みで加減してよい。

※2 量は好みで加減してよい。

※3 中国の山椒の実。用意できれば。量は好みで加減してよい。

※4 市販のものでもよい。

＜成瀬先生のヘルシーメモ＞

赤唐辛子や山椒の辛みが食欲をそそるスタミナメニュー。

うなぎに含まれるビタミン B1 は糖質代謝に必要な栄養素で、体内でにんにくの芽に含まれるアリシンの働きにより、一層吸収しやすくなり、糖質代謝を促進します。ピーナッツのビタミン E には、抗酸化作用があるので老化防止にも役立ち、美肌にも効果があります。

【うなぎとレタスのカフェ風丼】

＜材料＞：4人分

うなぎや(大)	3パック	湯	大さじ 1～1 1/2
(市販の蒲焼き 270g 位でもよい)		塩	少々
レタス	小 1 個	ごま油	適量
A) 長ねぎのみじん切り	大さじ 3	ごはん	茶碗 4 杯分
にんにくのすりおろし	1 片分	万能ねぎ	適量
添付の蒲焼きのたれ	大さじ 1 (※1)		
オイスターソース	大さじ 2		
砂糖	小さじ 2		
しょうゆ	小さじ 1		
酢	小さじ 2		
ごま油	大さじ 1		

＜作り方＞

1. レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、万能ねぎは小口切りにする。うなぎやは電子レンジで温めて、食べやすい大きさに切り、4人分に分ける。
2. ごま油以外の A を混ぜ合わせて、塩少々と湯を加えて馴染ませ、ごま油を加える。
3. 鍋に湯を沸かし、塩、ごま油各少々を加えてレタスをさっと湯に通し、ざるにあげて水気をよく切る。
4. 器にごはんを盛り、3 のレタスをのせ、2 のたれを適量かける。うなぎをのせ、好みで残ったたれをかけ、万能ねぎを散らす。

※1 市販の蒲焼きのたれでもよい。

ない場合は、A の砂糖を大さじ 1 に、しょうゆを小さじ 2 にする。

＜成瀬先生のヘルシーメモ＞

うなぎからは良質なたんぱく質、湯がいたレタスからは食物繊維、ごはんからはエネルギー源の糖質が補給できます。さっぱりとした味わいなので食欲の落ちる夏に良いメニューです。

【白焼きとキャベツのスタミナペンネ】

<材料>：4 人分	
うなぎ白焼き (市販の白焼き 180g 位でもよい)	2 パック
キャベツ	小 1/2 個
にんにく	1 片
赤唐辛子	1 本
アンチョビフィレ	3 枚
ニラ	1/3 束
塩	少々
あらびき黒胡椒	少々
オリーブ油	大さじ 3
ペンネ	300g

<作り方>

1. うなぎ白焼きは縦半分に切ったものを 1 cm 幅に切り、キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。赤唐辛子は種を取り除き小口切りにし、にんにくはみじん切り、アンチョビフィレは粗みじん切り、ニラは 1 cm 幅に切る。
2. フライパンにオリーブ油(大さじ 2)、にんにく、赤唐辛子を入れて中火で熱し、香りが立ったらアンチョビ、にらを加えて炒める。
3. 2 にうなぎ白焼きを加えて炒め合わせ、塩、あらびき黒胡椒、各少々をふる。
4. ペンネが茹であがる 1~2 分前にキャベツも加え、一緒にざるにあげて水気をよく切ったら 3 に加える。全体をよく混ぜ、塩、あらびき黒胡椒各少々で味を調え、オリーブ油(大さじ 1)を回し入れる。
5. 器に盛り付ける。

<成瀬先生のヘルシーメモ>

アンチョビにはビタミン類、ミネラル類が豊富なので、うなぎのビタミンやミネラルをさらに補強します。キャベツは食物繊維が豊富。ペンネと合わせることで、糖質が加えられ、エネルギー補給が強化、スタミナのつくメニューです。

2.うなぎの栄養と蒲焼きのルーツ

プロフィール

成瀬 宇平（なるせ・うへい）

1935 年福島県生まれ。日本大学農獣医学部卒業。同大、同学講師、鎌倉女子大学教授を経て、現在、鎌倉女子大学名誉教授。医学博士。「図説魚の目きき味きき事典」、「すしの蒔菴旨さの秘密」以上（講談社）、「応用 調味料の事典」（柴田書店）など著書多数。



成瀬宇平先生

夏こそ「うなぎ」！栄養の宝庫で夏風邪予防や美肌にも効果

うなぎの蒲焼きは、良質なたんぱく質と脂質に加え、ビタミン A や B、E、カルシウム、鉄分などを含み栄養バランスがよいことから、夏のスタミナ源として食べるのは理にかなっています。

特に体内でビタミン A として作用するレチノールが豊富で、カボチャ等に含まれる植物性のカロテンに比べても 7 倍の働きをします。レチノールは、免疫力を高め、細菌やウイルスに対する抵抗力をつける他、皮膚や目の角質や粘膜などの上皮組織の分化に働くので、美肌にも効果的。皮膚や髪の手入れを保つ効果もある女性に嬉しい栄養素です。蒲焼きでは約 40g、うなぎの肝では約 15g で成人男子の 1 日の摂取量を満たします。

ビタミン B 群では、糖質がエネルギーになる時に必要で疲労回復に役立つビタミン B1 と、美容のビタミンと呼ばれ、皮膚、髪、爪などを健康に保つ、ビタミン B2 が豊富です。

うなぎのおいしさを作る脂質には、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれます。これらは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用があり、血栓生成を抑制し、動脈硬化などの生活習慣病予防に役立ちます。さらに、DHA は脳の発達を助け、EPA はアレルギー症状の改善に効果があると言われます。日本人に不足しがちなカルシウムも豊富です。

ぬるぬるの成分はムコ多糖質といい、胃腸の粘膜の保護や消化吸収を助ける働きがあります。皮の内側にあるコラーゲンも皮膚の栄養に役立っています。

蒲焼きの香ばしさも健康効果に一役

落語に、蒲焼きの香りだけでご飯を食べ、おかずなしで無料だと思ったら、うなぎ屋から香り代を請求されたという話があるように、焼いている時の独特の香ばしさはうなぎのおいしさの一つです。これは淡水魚独自のもので、ピペリジンという物質と脂質、アミノ酸が加熱により結合した香りです。また、醤油、砂糖、みりんなどから

できているたれも加熱されることで、カラメルやメラノイジンという芳香性のある成分が生成され、食欲をおこす香りになります。焼くことによって生成されたメラノイジンは抗酸化力があり、血中の悪玉コレステロールの増加を抑制する働きもあります。

このようにうなぎは栄養の宝庫ですが、ビタミン C や食物繊維と一緒に摂ればさらに健康パワーがアップするので、積極的に野菜と摂ることを奨めます。美肌や成長にも効果があるので、男性だけでなく、女性や子供も積極的に食べると良いでしょう。

うなぎがなじみのものになったのは江戸時代

大昔から水神の使いとして神聖視されていたうなぎ。それは少しの水があれば泥や田んぼの畦道でも生きられ、食べると元気になる、力強い生命力からでしょう。一般的に食べられるようになったのは江戸時代で、博物学者、平賀源内がうなぎ屋に頼まれ「土用の丑の日」に食べれば健康によいと推奨したのが始まりです。

「万葉集」には、大伴家持が病弱の吉田石麻呂にあてた「石麻呂に吾れもの申す夏痩せに吉しという物ぞ武奈伎（むなぎ＝うなぎのこと）取り食（め）せ」という歌があることから、うなぎが昔から夏バテや病弱の人によい食べ物として利用されていたことが分かります。

「蒲焼き」の由来は、うなぎを串に刺して焼いた姿が「蒲」の穂に似ているからと言われ、うなぎをさばかずに串に刺して焼いていたようです。蒲の穂は茎の上部にたたんだ番傘がのっているように見える植物です。

現在、蒲焼きの作り方は、関東と関西で異なると言われます。関西では、腹開きにして白焼きし、たれをつけて焼きます。関東では背開きにして、白焼きし、蒸しの工程を経てからたれをつけて焼きます。最近は関東でも腹開きにして、生のまま蒸し、たれをつけて焼く店もあります。名古屋近辺では比較的硬く焼き、お茶漬けでも食べます。九州の柳川ではご飯の上に錦糸玉子や蒲焼きをのせて、再び蒸す料理も人気です。

世界の消費量の約半分を消費する日本人は、世界一うなぎを食べる国民ですが、うなぎ料理は世界中にあります。ヨーロッパ全般でスープに使われる他、フランスの赤ワイン煮込み、スペインのしらすうなぎをガーリックオイルで食べるアンギラスなどが有名です。中華料理でもスープやブツ切りの煮込みに利用するようです。

3.紀文・うなぎ関連商品の紹介



うなぎや (大)



うなぎ白焼き

- ◆うなぎや (大) <87g 750 円 賞味期間 21 日間(製造日を含む)>
- ◆うなぎや (中) <70g 620 円 賞味期間 21 日間(製造日を含む)>
- ◆うなぎ白焼き <1 枚 750 円 賞味期間 21 日間(製造日を含む)> (販売期間：3～8 月)
- ◆うなぎごはんの素 <100g 430 円 賞味期間 21 日間(製造日を含む)>
- ◆うなぎ玉丼の具 <360g 570 円 賞味期間 21 日間(製造日を含む)>
- ◆うなぎ きもすい <1 食分 150 円 賞味期間 121 日間(常温)(製造日を含む)>
- ◆うなぎ蒲焼のたれ <100g 150 円 賞味期間 61 日間(製造日を含む)>
- ◆ うなぎ入りごぼう巻 (スライス)
 - <1 本 (150g) 280 円 賞味期間 12 日間(製造日を含む)>
- ◆うなぎ入りごぼう巻 (2 本トレイ)
 - <2 本 (300g) 500 円 賞味期間 8 日間(製造日を含む)>
- ◆ 個包装 うなぎ入りちくわ
 - <90g 100 円 賞味期間 7 日間(製造日を含む)> (販売期間：6～8 月)

※価格は消費税別です。