

みんなのきょうの料理トップ > レシピを探す > あなご鳴門巻き

きょうの料理レシピ 2011/12/15 (木)

一品入魂

あなご鳴門巻き

4,822 View

ゆっくりと味を含ませた煮しめは格別です。きれいな渦巻きになるように、しっかりと巻きましょう。



講師

高橋 英一

▶ 高橋 英一さんのレシピ一覧はこちら

マイレシピ登録する(62)

つくったコメントを見る(1)

エネルギー / 500 kcal 塩分 調理時間 / 40分* (5工程)

*全量

*冷ます時間は除く。

撮影: 蛭子 真

今週の人気レシピランキング



1

白菜と肉だんごの煮物



2

紅玉のタルトタタン風



3

豚肉とれんこんの炒め煮



4

れんこんと鶏むねのチャデリ風



5

鶏の柚子こしょう鍋

▶ レシピランキング

材料

(つくりやすい分量。三が日で食べきれ
る2人分の分量が目安。)

・あなご (開いたもの) 3枚

【A】

・砂糖 10g

・しょうゆ 大さじ2

・みりん 大さじ2

・竹の皮 (細く裂く) 3~6本

・かたくり粉

・酒

つくり方

① あなごは頭、ヒレがついている場合は取り除く。サッと熱湯にくぐらせ、表面が白っぽくなったら、すぐに冷水にとる。血が残っていたら洗って取る。

② ①の皮側を食事前ナイフでこそげるようにし、表面の白いぬめりを取り除く。

③ ②の水気を拭き、皮の表面にはけでかたくり粉を少し厚めにまぶしつける。皮を内側にして、尾の側からきっちりと隙間ができないように巻く。竹の皮でしっかりと縛る。

④ 鍋に③のあなごを並べ、酒をヒタヒタになる程度 (目安は約カップ1+1/2) に入れて火にかける。沸騰してアルコール分がとんだら、【A】を順に加えて約20分間、煮汁が1/3量程度になってとろみがつき、照り、つやが出るくらいまで煮たら火から下ろす。

⑤ 室温でしっかりと冷ます。食べるときに竹の皮をはずし、1コを4つぐらいに切り分ける。

こちらもおすすめ!



あなご鳴門巻



とうがんと焼

の煮物



極楽手巻きずし



ちらしずし



あなごときゅ

の物

下ごしらえ・準備

なし

もらってうれしいお歳暮ギフト[PR]



しいたけとあが物

マイレシビ登録する(62)

わたしメモ

タグをつける

印刷する

つくったコメントを投稿する

レシピをSNSでシェアしよう！



0
いいね！



もふもふティンバーが登場
PR (フェリシモ)



微笑みの国、
でオトクに世界市へ！
PR (タイ国際航)



カリフォルニア
ンでヘルシー
PR (カリフォル
ーン協会)

Recommended by

このレシピをつくった人



高橋 英一さん

創業400年以上の歴史を誇る「瓢亭」の14代当主として、京料理の美食の伝統を支える一方、全国の料理学校の教壇に立ち、若手の育成に努めるなど多方面で活躍。数多くの受賞歴と著書がある。NPO法人日本料理アカデミー顧問。

▶ [高橋 英一さんのページを見る](#) ▶ [高橋 英一さんのレシピ一覧はこちら](#)

つくったコメント

つくったコメントを投稿する

レシピ画像の
投稿はありません

やわらかく仕上がりましたが、結構酒を使ったにもかかわらず臭みが残ってしまったのは少し残念でした。竹の皮はたこ糸で代用しました。

2015-09-07 10:16:55

プロフィール
よっこ

役に立った

2

このレシピが登録されているカテゴリ

▶ [季節のレシピ](#) > [おせち](#) > [煮しめ](#)

もう一品検索してみませんか？

レシピ名・食材を入力

おすすめキーワード [かぼちゃ](#) [大原千鶴](#) [斉藤辰夫](#)

旬のおすすめ

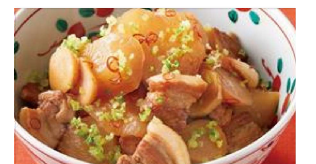
なす、トマト、きゅうり、ゴーヤー、夏野菜たっぷりレシピで元気に過ごしましょう！

みんなのきょうの料理
4,102 「いいね！」の数

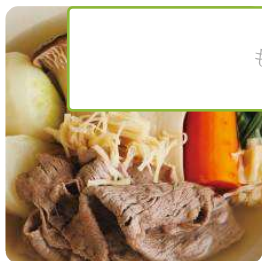
このページに「いいね！」を見つけよう

みんなのきょうの料理
約1時間前

大根があったら何つくる？
そうだ「大根と豚バラ肉の南蛮煮」
しよう！
みんなが見ている、鈴木登紀子さん
レシピがおすすめです。...
もっと見る



NHK「きょうの料理」
放送&テキストのご紹介



秋野菜のスピードポトフ

鮫島 正樹 講師

大きく切った野菜は食べごたえがあり、満足感抜群です。帆立で貝柱を入れることで、じっくり煮込んだような奥深いうまみになります。



甘栗と鶏もも肉のおこわ風

杉本 節子 講師

秋らしい色と味わいの、具だくさんご飯。ジューシーな鶏肉と、ほっくり甘栗はベストマッチです。具は大きく切り、ごちそう感を演出します。



きのこ汁

中東 久人 講師

きのこからたっぷり出るうまみを味わいます。れんこんだんごを入れることで、コクがプラスされて食べごたえのある一品に。



さんまの炊き込みご飯

栗原 はるみ 講師

新米とさんま、秋の味豊を一度に楽しめるご飯。さんまのうまみと梅干しの酸味がよく合います。



放送&テキストをみる



きのこと豚バラの磯辺炒め

田村 隆 講師

きのこと豚肉のシンプルな炒め物が、焼きのり＆青のり粉の香ばしさと特別なおかず。油を使わずからいりしたきのこには、うまみが凝縮しています。食べごたえも味わい深さも最高です。



焼きりんご

大原 千鶴 講師

りんごのデザート定番・焼きりんごは、切ってからフライパンで調理するのが手軽で香ばしさもアップするのがおすすめです。



きのこたっぷりウスター風味のポークジンジャー

鮫島 正樹 講師

豚ロース肉は、気になる脂身をカットします。ウスターソースとカレー粉のスパイシーなソースで塩分もカット。低エネルギーでもリッチな味わいを実現しました。



栗のあんこ蒸し

杉本 節子 講師

むっちりとした食感の素朴な蒸し物は、杉本家では「お茶の時間」の定番おやつです。今回はちょっとぜいたくして、栗の甘露煮を加えます。

旬のキーワードランキング

1位 さつまいも

2位 大根

3位 白菜

4位 キャベツ

5位 かぼちゃ

6位 鶏むね肉

7位 里芋

8位 れんこん

9位 じゃがいも

10位 豚肉

他にも探しのレシピはありませんか？

レシピ名・食材を入力

おすすめBooks&DVDs



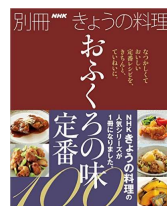
きょうの料理「続・栗原はるみのふたりの週末ごはん」



きょうの料理「栗原はるみのお弁当12か月 Vol.2」



NHKきょうの料理シリーズ「大原千鶴のいつもの野菜で旬ごはん」



別冊NHKきょうの料理「おふくろの味 定番100」



NHKきょうの料理ピギナABCブック「いちばんおい肉おかず」

レシピを探す

[カテゴリー一覧](#)

[講師一覧](#)

[栗原はるみさんの人気レシピ](#)

[土井善晴さんの人気レシピ](#)

[松田美智子さんの人気レシピ](#)

[大原千鶴さんの人気レシピ](#)

[笠原将弘さんの人気レシピ](#)

[辰巳芳子さんの人気レシピ](#)

[平野レミさんの人気レシピ](#)

[グッチ裕三さんの人気レシピ](#)

[斉藤辰夫さんの人気レシピ](#)

[落合務さんの人気レシピ](#)

[レシピの人気ランキング](#)

健康キッチン

[減塩レシピ](#)

[エネルギーオフレシピ](#)

[美肌レシピ](#)

[骨強化レシピ](#)

[快腸レシピ](#)

[健康キッチン記事一覧](#)

マイレシピ

[マイレシピ](#)

ピギナーズ

[ピギナーズレシピ](#)

[ピギナーズ記事一覧](#)

みんなのきょうの料理について

[ヘルプ](#)

[ご意見 お問い合わせ](#)

[ご利用にあたって](#)

[会員規約](#)

[個人情報の取り扱い](#)

[会社情報](#)

[サイトマップ](#)

[リンクについて](#)

[広告に関するお問い合わせ](#)

記事/読みもの

[記事一覧](#)

特集/企画/タイアップ

[特集一覧](#)

定番食材の人気レシピ

定番野菜	牛肉
じゃがいも	豚肉
たまねぎ	鶏肉
キャベツ	定番の魚
大根	えび
かぼちゃ	卵
しいたけ	牛乳
もやし	豆腐
ピーマン	豆類
にんじん	ごはんもの

注目のキーワード

時短のおかず	丼もの
和のおかず	炊き込み/混ぜごはん
中華のスープ	はん
おもてなし	100kcal未満のおかず
作り置き・常備菜	本格中華
簡単デザート	15分以内で一品
エスニック	洋風スープ
低カロリーおかず	和のスープ・汁物
韓国料理	簡単中華
	500kcal以下の洋食

放送年別人気レシピ

2005年以前放送分の人気順
2006年放送分の人気順
2007年放送分の人気順
2008年放送分の人気順
2009年放送分の人気順
2010年放送分の人気順
2011年放送分の人気順
2012年放送分の人気順
2013年放送分の人気順
2014年放送分の人気順
2015年放送分の人気順
2016年放送分の人気順

番組別レシピ

NHK「きょうの料理」
NHK「きょうの料理ピギナーズ」
NHK「きょうの健康」

「みんなのきょうの料理」サイト

[カスタム検索](#)

ご意見・ご感想

「みんなのきょうの料理」について
あなたのご意見やご感想をお聞かせください

[意見・感想を送信する](#)

頂いたご意見への回答は行っておりません。
返信の必要なお問い合わせはこちら



みんなのきょうの料理

NHKエデュケーショナル

使える料理レシピ集、おいしい食卓コミュニティ

Copyright(C) NHKエデュケーショナル All Rights Reserved.