

Sansho-Seared Eel

½ pound Eel (unagi kabayaki)

5 inches “gobo” burdock root

2 inches carrot

6 shishitos

Eel BBQ sauce (unagino-tare)

Sansho pepper

1. Cut eel in ½ inch (if it is with sauce, remove the sauce from the eel with knife)
2. Cut burdock root in half then slice. Cut carrot same size as burdock root. For shishito, remove stems, cut lengthwise, and remove seeds.
3. Put oil on frypan. Put eel with skin-side down. After the skin is seared, put water and cover it with foil or a lid to steam/sear.
4. Remove eel from pan once water evaporates, and eel becomes soft and fluffy.
5. Put oil on frypan and put 2. to sear. Once cooked, drizzle eel BBQ sauce
6. Put 4. back to pan. Sprinkle with sansho pepper to finish.

鰻と牛蒡の山椒炒め

材料 鰻蒲焼き 100g

牛蒡 30g

人参 15g

しし唐 30g

蒲焼きのたれ 20g

粉山椒 好みの量

- ①鰻の蒲焼きは1インチの幅にカットする。（タレが付いていたら包丁でこそげ落とす。）
- ②牛蒡は縦半分に割り、0.2インチ程の厚さにスライスする。人参も牛蒡と同じくらいの大きさにカットする。しし唐はへたを落とし半分に割り種を取る。
- ③フライパンに油を引き①を皮を下にして入れる。皮が炒まれば水を少し入れ蓋をし蒸し焼きにする。
- ④水分が無くなり鰻がふっくらしたら1度取り出す。
- ⑤フライパンを1度洗い、油を引き②を炒める。火が入ったら備え付けの蒲焼きのタレを入れ絡める。