

# カテェネ 農食ツアーリズム 「うなぎ」を使ったレシピ



## うなぎとピーマンの緑茶煮

ピーマンにうなぎの味を  
しっかり染み込ませて！  
緑茶が爽やかさもプラス



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

ピーマンに照りが出るま  
で煮詰めます

#### 〈材料（2人分）〉

- うなぎの蒲焼き 1尾（約130g）
- ピーマン 5個
- ごま油 大さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1と1/2
- 緑茶 大さじ4
- 砂糖 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1
- 粉山椒 少々

#### 〈作り方〉

- 1.うなぎの蒲焼きは2cm幅に切る
- 2.ピーマンは縦半分に切って種とワタを取り除く
- 3.鍋にごま油を熱してピーマンを炒め、油が回ったら酒、醤油、緑茶、砂糖、みりんを加える
- 4.一煮立ちしたら1のうなぎを加えて蓋をする。  
15分ほど蒸し煮にし、蓋を外したら鍋を前後に揺すり、煮汁がなくなるまで煮詰める  
(Point1)
- 5.器に盛り、粉山椒をふる