

くら寿司のアツ過ぎる精鋭たちがここに集結！ 「くら寿司 猛暑対策部」がお届けする、 “びっくら”猛暑対策情報！

～うなぎ、甘酒、かき氷、合わせて 300 倍楽しめる方法を紹介～

今年の夏は猛暑に加え、新型コロナウイルス対策のためマスクを着用するなど、夏バテ・熱中症のリスクが例年以上に高まっています。日本の猛暑の歴史は古く、かの清少納言が枕草子に「いみじう暑き屋中に(とんでもなく暑い日に)」と記したほど、日本の夏は古来よりとにかく暑く、その時代時代での夏バテや猛暑対策がありました。そこで、夏バテ・猛暑対策として人気のメニューを中心に、くら寿司が誇る「3大猛暑対策メニュー」開発者である「猛暑対策部」メンバーが、家庭でも役に立つ、猛暑を乗り切るヒントをご紹介します。

猛暑大国日本！くら寿司が誇る「猛暑対策部」が家庭でも役立つ、 今年の夏を乗り切るヒントを大公開！！



くら寿司“味の守護神”松島由剛がおすすめ する猛暑対策“うなぎ”

「料理人集団」を束ねるリーダーであり、数々の大ヒット商品の「生みの親」である松島が、「夏のグルメの王様」であるうなぎの簡単レシピをご紹介します！

うなぎと言えば、土用の丑の日。今年は、7月21日と8月2日の2日間あり、ご自宅で召し上がる機会も増えるのではないのでしょうか。江戸時代からうなぎは猛暑・夏バテ対策食材として、親しまれてきました。うなぎにはエネルギーの源になるビタミンB群が多く含まれており、疲労回復に効果的です。さらに、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAも多く、夏風邪などの予防としても最適です。今回は、スーパーで売られているうなぎをご自宅でより美味しく食べられる簡単な裏ワザをご紹介します！



ひと手間で“老舗のパリパリ感”！うなぎを何倍もおいしくする温め方

スーパーなどで購入したうなぎに一手間加えて、ふっくら柔らかに。うなぎの蒲焼きの美味しい温め方をご紹介します。

- ① ラップをしてレンジで約 20 秒温め、硬くなっている皮を柔らかくする。
- ② フライパンに少量のサラダ油をひき、皮目を下にして焦げる手前まで焼く
★ポイント: フライ返して抑えて皮目をしっかり焼くと独特の臭みが取れます
サラダ油をオリーブオイルにすれば洋風、ごま油で中華風などアレンジ可！



◆ 猛暑でも、爆盛飯が食べたくなる、くら寿司イチオシうなぎレシピ！

アボカドソースを使用したうなぎの手巻き寿司

意外にもうなぎとアボカドは相性抜群！アメリカで人気の組み合わせです。

＜作り方＞

- ① アボカド(1 個)は皮を剥き、すりつぶす
- ② レモン(10g)、粉チーズ(10g)、塩・黒こしょう少々を混ぜる
- ③ 海苔の上にシャリ 50g程度のせる
- ④ 食べやすい大きさにカットしたうなぎ(1/6 本)と、アボカドソースをのせ、巻く



うなぎのお茶漬け

猛暑でもさっぱりいただける、夏ならではののお茶漬けです。

＜作り方＞

- ① フライパンでうなぎの皮目を焼き、2cm 幅程度にカットする
- ② みょうが(5g)を輪切り、三つ葉(5g)は 1cm 幅程度、大葉(5g)は千切りにする
- ③ 白飯(180g)を器に盛り付け、うなぎを 50g程度のせる
- ④ うなぎの上に薬味をのせる
- ⑤ 緑茶(冷たい麦茶でも可)をかけて完成



うなぎの山椒煮

甘辛く炊いたうなぎに山椒がぴったり。ご飯が進む一品です。

＜作り方＞

- ① うなぎ 1 本分を 3cm 角程度にカットする
- ② 鍋にタレ(しょうゆ、みりん、酒 各 100g、砂糖 50g)の材料と実山椒(10g)を入れ中火～強火にかける
- ③ ②が煮立ったら弱火にして、①のうなぎを入れる
- ④ 少しアクをとりながら、15 分～20 分ゆっくりと煮詰める
- ⑤ バットに移して粗熱がとれれば完成

★ポイント: 1 日置いた方が味も染みこみより美味くなる



【くら寿司 商品情報】

すしやのうな丼(税抜 680 円)

厳選した肉厚のうなぎを贅沢に使用。白焼き、蒸しの工程からの、たれつけと炭火焼きをじっくり繰り返し、身はふっくら柔らかく、皮は香ばしく仕上げました。たれはうな丼専用の自家製で、「昆布」「かつお」「さば」など 7 種類の魚介素材を使い、うなぎと絶妙にマッチするまろやかな味わいを実現しました。

※こちらの商品はテイクアウトできます。



くら寿司の“甘酒王子”こと中村重男が伝授！日本古来のスタミナドリンク“甘酒”をアレンジ

糖質オフメニューや、麺類のお持ち帰りなど斬新な発想で商品開発に携わり、甘酒を使った新商品開発のために、日々全国の甘酒を飲み比べ、アレンジする中村が、夏こそ飲んでほしいレシピを伝授！

麴で作られた甘酒は江戸時代から夏バテ対策のドリンクとして飲まれています。甘酒には疲労回復に効果的と言われるビタミン B 群をはじめ、ブドウ糖、アミノ酸など栄養価が高いのが特徴で、効率よくエネルギーに変換されることから近年は「飲む点滴」「飲む美容液」として注目を集めています。また“麴菌”の酵素には抗酸化作用があるとも言われ、紫外線を浴びた肌の老化の予防にも効果が期待されます。



◆「甘酒が苦手な方にこそオススメ」な甘酒レシピ

甘酒フレンチトースト

砂糖の代わりに甘酒を使ったフレンチトーストは、ヘルシーになるだけでなく、栄養も美味しさもアップ！朝食やおやつにオススメです。

- ① 食パン(1枚)の耳を切り落とし4等分にする
- ② ボールに玉子(1個)、牛乳(40g)、甘酒(40g)を入れよく混ぜる
- ③ ②に食パンを入れ、30分ほど漬けておく
- ④ お皿に漬けたパンをのせ、ラップをして30秒間レンジする
★ポイント:レンジアップすることで、生焼けを防ぎます
- ⑤ レンジアップ後、フライパンにバター(5g)を入れ、蓋をして両面を弱火で1分ずつ焼く



甘酒バナナジュース

甘酒に栄養豊富なバナナをミックスすると夏のスタミナドリンクに。

- ① ボールにバナナ、はちみつを入れて泡だて器などでつぶしながらペースト状にする。
★ポイント:バナナはあらかじめちぎっておくと潰しやすい。また、混ぜるのではなく縦に押しつぶすようにするときれいなペースト状になる
- ② バナナがペースト状になったら、甘酒、牛乳を入れ混ぜ合わせる



【くら寿司 商品情報】

シャリコーラ(税抜 180 円)

厳選した国産米を贅沢に使用した体にやさしいオリジナルコーラです。甘酒は“飲む点滴”と言われるほど栄養豊富で、その中でもシャリコーラの原料にも使われる甘酒には必須アミノ酸が9種全て含まれています。

※こちらの商品はテイクアウトできます。



いちごミルク甘酒 ※近日発売予定 (7/10～販売予定・税抜 180 円)

マンゴーミルク甘酒 ※近日発売予定 (8月販売開始予定・税抜 180 円)

米麴を原料とした甘酒に牛乳といちご、マンゴーのソースを配合しました。甘酒、牛乳のまろやかさとさわやかなフルーツソースの酸味がマッチした、お子様にも楽しんでいただけるノンアルコール飲料です。

※こちらの商品はテイクアウトできます。



“回転スイーツの女王”落合千明が監修！“自作可能レベルで究極”のかき氷

女性にも大人気のくら寿司のスイーツ。中でも、最高品質の味と見た目を提供する「KURA ROYAL」の開発者である落合が、「自宅で子供と」作れる最高のかき氷をご提案！

暑い夏になると必ず食べたくなるもの、それは“かき氷”ですよね！美味しいかき氷を作るコツはやはり、“氷”にこだわること。当社の商品「ふわ雪」も、氷屋さんから仕入れた純度の高い透き通った氷を使用することで、口どけのよいかき氷に仕上がっています。

「ふわ雪」は当初、台湾風かき氷を作る計画で始まりました。しかし、現地調査を重ねた結果、やはり日本人が好きな“ふわふわ系”のかき氷にしようとなり、完成した商品です。色々食べましたが、ふわふわな氷が美味しいですね！



◆ “STAYHOME で本場の味”を再現！絶品かき氷レシピ

ミルク氷がポイント！台湾風かき氷

一味変わった台湾風かき氷をご自宅！おうちにある材料で簡単に作れます。

＜作り方＞

- ① ボールに牛乳(180g)、練乳(15g)、はちみつ(5g)を入れ、混ぜ合わせる
- ② かき氷機の専用容器に①を入れ、冷凍庫で凍らせる
- ③ かき氷機にセットし、かき氷をつくる



かき氷のフルーツシロップがけ(ソーダで割れば、おいしいドリンクに！)

マンゴーやベリーなど、業務用スーパーなどにある冷凍フルーツをシロップ代わりにするのもオススメ！

＜作り方＞

- ① 鍋に冷凍フルーツ(200g)、砂糖(80g)、白ワイン(20g)、レモン果汁(10g)を入れ、弱火で混ぜながら煮る
★ポイント: フルーツは冷凍のままでもOK
- ② フルーツから水分が出たら中火にする
- ③ 沸騰後、約5分間煮る
★ポイント: 焦げないように混ぜながら煮ていく
- ④ バットに移し粗熱をとり冷蔵庫に保管する



【くら寿司 商品情報】

夢のふわ雪(豊潤いちご、宇治金時、マンゴー)(各税抜 280 円)

発売から2ヵ月で累計100万杯を突破した人気デザート。天然水を長時間かけて冷やすことでできる純度の高いかき氷専用の氷を使用。そして専門店で使用されている、氷を削る力が業界最高レベルの高級かき氷機で削ることで、きめ細かく、まるで“ふわふわのわた雪”のような口どけを実現しました。

※これらの商品はテイクアウトできます。

