

茶わん蒸し

網野町新庄 蛭子郁子

材 料

(4 人 分)

だし汁..... 2.5カップ

A { 塩..... 小さじ1
薄口しょうゆ..... 小さじ $\frac{1}{2}$
みりん..... 小さじ2

卵..... 2個

かしわ..... 80g

(しょうゆ・酒 各小さじ2)

えび..... 4尾

(酒・塩少々)

生しいたけ..... 4個

みつば..... 少々

かまぼこ..... 40g

ゆでぎんなん..... 8個

作 方

卵液をつくる。だし汁(昆布・削りがつおを使ってとった一番だし)にAを加えて味をととのえ冷ましておく。冷めただし汁にほぐした卵を加え、泡立てないように混ぜてから、こしておく。

かしわを一口大のそぎ切りにして、しょうゆ・酒をふって下味をつける。えびは背わたを抜いて酒・塩をふっておく。生しいたけは軸をとって小さくそぎ切り、かまぼこはいちょう切りにする。

蒸し茶わん4つにかしわ、ゆでぎんなん、生しいたけ、えび、かまぼこを等分に入れる。卵液を静かに注ぐ。

蒸気がよく上がった蒸し器に を並べ入れ、最初は強火で2~3分、あと中火の弱にして7~8分蒸す。蒸気がふき上がるので、ふきんをかけてふたをし、弱火でさらに4~5分蒸す。

中央に竹串をさしてみ、澄んだ汁が出れば蒸し上がり。さっとゆでたみつばをのせて火を止める。そのまま2~3分蒸らしておく。

メ モ

いる道具

蒸し器・ふきん
蒸し茶わん