



かぶら蒸し

意外と簡単 家庭で料亭の味



材料（4人分）

| | |
|-----------------|--------------------------------------------------------|
| かぶ…300g（かぶの葉4枚） | 卵…2個 |
| 人参…5cm | 生姜…10g |
| 生椎茸…1枚 | くずあん（だし…1カップ、しょう油…大さじ2、みりん…大さじ2、塩…少々、片栗粉…大さじ2、だし…大さじ2） |
| ぎんなん…4コ | |
| 鶏肉（ささ身）…1本 | |
| エビ（中）…4本 | |

作り方

- ① 具を準備する。エビは殻をむき背ワタを取って縦2つに切る。ささ身は筋を除いて4つに切る。生椎茸は8枚の薄切り。かぶの葉は塩茹でする。
- ② かぶはよく洗って根を除き、皮ごとすりおろす。かぶの水分で蒸した時ふわりと柔らかくなるので汁気を切り過ぎないように。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、塩少々を加えて②を混ぜ合せ、水でぬらしておいた4個の器に分けて入れる。器の上にささみ、エビ、椎茸、人参、ぎんなん等の具を並べ入れる。
- ④ ③を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火にかける。沸騰したらすぐに弱火にして8～10分間蒸す。強火で蒸すとすぐ入ってしまうので気を付ける。
- ⑤ くずあんを作る。鍋に分量のだし、しょう油、みりん、塩を入れ火にかけ、だして溶いた片栗粉を回しいれとろみをつける。蒸し上がった④に均等にかける。

やわらかくて、やさしい味

