

胃腸に優しいかぶら蒸し



材 料 2人分

白身魚（タラを使用）…………… 2切れ
えび…………… 2尾
酒…………… 小さじ1
塩…………… 少々

かぶら…………… 200g
卵白…………… 1/2個分
塩…………… 小さじ1/3

人参（飾り用：型抜き）…………… 少量
ゆず（飾り用：四角形の色紙切り）… 少量
わさび（お好みで）…………… 適量

だし汁…………… 300cc
薄口しょうゆ…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ2
水溶き片栗粉…………… 適量

作り方

- ① かぶらは、厚めに皮をむき、おろし金ですりおろし、ザルにあげて水分を切る。
- ② 卵白を①に混ぜて再び水分を切り、塩で味付けをする。
- ③ えびは背わたを取り除き、白身魚とともに酒をまぶして臭みを取り除く。ペーパータオルで水分を取り、白身魚には塩をする。
- ④ 器に③を重ねるように入れ、上から②のかぶらを天盛りにする。人参とゆずの飾りをのせて約10分蒸し器で蒸す。
- ⑤ その間に、だし汁を温め薄口しょうゆ、みりんを味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 蒸しあがったかぶらに器の縁から⑤のあんを注ぎ、お好みでわさびを添える。