

ほたてのかぶら蒸し

材料

ほたて	2個
かぶ	3個
卵	3個
竹の子	1／2個
干し椎茸	2個
三つ葉	少量

調味料

酒	大さじ1
塩	少々
花かつお	一握り程度
本だし	小さじ1/2
薄口醤油	少量
片栗粉	適量
水	適量

作り方

- ① かぶは皮を剥き、すりおろします。
卵は卵黄と卵白に分け、卵白をよくかき混ぜます。
よくかき混ぜた卵白にすりおろしたかぶを入れ、酒と塩を加えます。
- ② ほたては縦に4等分、干し椎茸は1/2カップ程度の水で戻し石突きを取り除き縦に6等分、竹の子はほたてサイズくらいに切ります。
鍋で椎茸、竹の子を干し椎茸の戻し汁、本だし、砂糖、醤油で煮て、だいたい味が整ったらほたても少し煮ます。
※親子丼、カツ丼の様な味付けで煮ますが、ほたては煮すぎると小さくなるので、最後に少しだけ煮るくらいにします。
- ③ 別の鍋で1カップ程度の水を沸かし、花かつおでだし汁を作り、薄口醤油で色と風味を付け、塩で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみを付けておきます。
※味付けは、味を付けすぎず出汁がメインになるようにしてください。
- ④ 小鉢に②の具材を入れ、上から①を具材が隠れる様に掛け、80度から90度で約10分蒸します。
- ⑤ 蒸し終わったら、上から③を掛け、三つ葉を飾って完成です。