

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ③

～湯気で暖か蒸し料理～

## 山の幸と海の幸の中華風卵蒸し

めっきり寒くなりました。ご家庭では茶碗蒸しを食べる機会が多いと思いますが、今回は少し趣向を凝らして、大き目の器で卵蒸しを作ります。たっぷりの具とトロトロのあんに、春を感じさせる菜花を飾って、見た目にもきれいで、体の芯から暖まるお料理です。



### 材料 (6人分)

- A** 海老(大)・・・6尾  
 カニ(足、爪など)・・・2～3本  
 水・・・・・・・・・・1ℓぐらい  
 ホタテ貝柱・・・12個  
 エノキたけ、しめじ、舞茸、しいたけなど合わせて・・・100g程度

- B** スープ(手順2で取ったもの)・・・600cc  
 鶏がらだしの素・・・小さじ2  
 薄口醤油・・・・・・・・小さじ1  
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
 卵(大)・・・・・・・・・・4個

- C** (かけるあん)  
 醤油・・・大さじ1  
 砂糖・・・小さじ1  
 ごま油・・・小さじ1  
 スープ・・・100cc  
 水溶き片栗粉・・・大さじ1

青味野菜(菜花)・・・適宜  
 (塩茹でし、冷水にとって冷ましておく)



### 作り方

## 1 下準備

海老は洗って殻をむき、背ワタを取り、2等分し、背包丁を入れておく。酒小さじ1をかけておく。  
 ホタテは2等分し、酒小さじ1をかけておく。



## 2 スープを作る

鍋に1ℓぐらいの水を入れて沸騰させ、カニと海老の殻を入れて5分ほどポイルし、カニは鍋から取り出して身を取り出し、スープを漉しておく。  
 その中の600cc分に、**スープが冷めないうちに**鶏がらだしの素を入れて溶かしておく。その後、冷ましておく。

## 3 卵を混ぜる

卵をといて、**泡立てないように**ほぐし、その中に2とごま油、薄口醤油を加えて混ぜておく。

### POINT!

卵をとく時は、**4本の菜箸**で、ボウルは下に置いたまま静かに混ぜる。



卵を泡立ててしまうと蒸した時にすぐ入ります

## 4 具を入れてだしを注ぐ

大き目の器に海老、カニの身、ホタテ貝柱、きのこ類を入れ、3を静かに注ぐ。



## 5 蒸す

熱くなった蒸し器に4を入れ、強火で2分蒸した後、中火で17～20分蒸す。

Point !

火加減



ご家庭では普通の蒸し器でOKです

## 6 蒸しあがるころあいを見てあんを作る

中華なべを熱くし、ごま油を入れ、醤油を入れて香りを出したら、スープを入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。



POINT !

先にごま油を入れて香りを出す。

## 7 仕上げ

蒸しあがったら、あんをかけ、青味を回りに飾る。

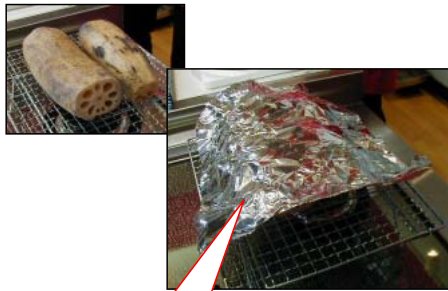
全体的に薄味で、あんの味でおいしくいただきます



# 焼きレンコン

## 作り方

レンコンは、節から折ってよく洗う。  
網の上にのせ、時々回しながら良い色に焼く。



**POINT!**

アルミホイルをかぶせて、  
熱が逃げないようにします！



『いただきま〜す』

## 材料

○ レンコン・・・2節  
● 醤油



焼けたら、両端を落として、2ミリの  
厚さに揃えて切る。

器に、ずらしながら盛り付ける。  
しょうゆを少しかけて食べる。



出来上がり

上野ガス(株)