

蒸し調理



材料（4人分）

卵	...	大2個
だし汁	...	2カップ
パプリカ	...	1/4個
ぎんなん	...	8個
三つ葉	...	4本
生しいたけ	...	2枚
ささみ	...	2本

【A】

塩	...	小さじ1弱
酒、みりん	...	各小さじ1
薄口しょうゆ	...	少々

【B】

酒	...	少々
塩	...	少々

下準備

- 卵を割りほぐして濾し、【A】とだし汁を加える。
- パプリカは1cm幅に切る。三つ葉はざく切りにする。
- ぎんなんは鬼皮をとり、少々塩(分量外)を加えたかぶるくらいの熱湯で茹でて、甘皮をむく。
- 生しいたけは軸を取り、4等分に切る。
- ささみは筋をとって一口大のそぎ切りにし、【B】で下味をつける。



作り方

- 茶碗に、三つ葉を除く下準備した具材を入れ、①の卵液を静かに注ぐ。



②



※茶碗を入れるとき熱いので注意。

ビタクラフトの鍋に水を1~1.5cm深さに入れて、フタをし中火にかけて沸騰したら、

- ①の茶碗を入れてフタをし、弱火で10~12分蒸す。

- 竹串を刺して澄んだ汁が出たら、三つ葉をのせる。

沸騰してから鍋に茶碗を入れるのがコツ!

ワンポイントアドバイス

茶碗蒸しの出来上がりが堅くなってしまったり、スガ立ってしまうことがあります。これは、鍋に張った水が沸騰する前に鍋の中に茶碗を入れてしまうと加熱時間の長さによって卵が膨らみ過ぎて、伸縮する時に堅くなってしまいます。鍋に張った水が沸騰してから茶碗を入れ、弱火で蒸すときめの細かい茶碗蒸しが出来ます。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

