

【材料】2人前

- ・鯖の切り身 ……約60g
- ・舞茸 ……4切分
- ・銀杏 ……4個
- ・小松菜 ……適量(ほうれん草でも可)
- ・人参 ……適量
- ・蕪(10cm程度の玉) ……半分くらい

- ・卵白 ……1/2個分
 - ・刻み柚子 ……少々
 - ・わさび ……少々
- 銀餡**
- ・かつお出汁 ……180cc
 - ・みりん ……大さじ1
 - ・白醤油 ……大さじ1
 - ・水溶き片栗粉 ……少々



Let's Try!



シェフが教える簡単&楽しい “おうちごはん”レシピ part. 8

2 盛り付け

- 耐熱の器の左上に小松菜を置き、続いて舞茸、手前に鯖の順に盛り付ける
- 銀杏を左右に散りばめ、6の蕪を全体が隠れるようにかき最後に人参をのせる



蓋をした後、霧吹き等で水をかけ全体を覆うようにしっかりとラップをする

Chef's Point 2

3 加熱

- 盛り付けが終わったらお皿の蓋をする
- 蒸し器で15~20分位蒸し上げる(湯気が出るような火加減)



魚の大きさや厚さによって調整

Chef's Point 3

銀餡作り

- かつお出汁に白醤油、みりんを合わせ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける

片栗粉は硬くなりすぎないように様子を見ながら調整していく。
※銀餡が固くなりすぎたら、かつお出汁を入れて調整する
※味が薄かったら、白醤油を入れて調整する

4 完成

- 蒸し上がったら、銀餡を回しかけ仕上げに刻み柚子、わさびをのせる

1 下準備

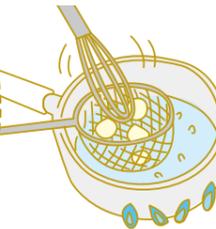
- 鯖 …… 薄くスライスし、軽く塩を振る
※大きさの目安 1人分(約30g) = 厚さ1cm、8cm程度
- 舞茸 …… 1cmの厚さに切り、10秒程ボイルし、冷水で冷まして軽くしぼる
- 銀杏 …… 殻・薄皮を取り除き、1分程ボイルする(加熱しすぎてもOK)

牡蠣、海老でも代用可(水気をよく切る)

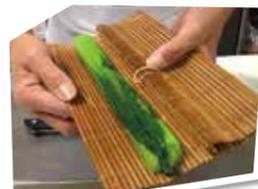
Chef's Point 1

裏技

- ・殻をむいた銀杏を薄皮がついたまま茶こしに入れる
- ・銀杏が浸かる位の量の熱湯に入れ泡だて器でかき混ぜる



4 小松菜



色よくボイルし、「巻きす」で形を整えて4cmに切る

- 人参 …… 梅の形に抜き、ボイルする

水分は切り過ぎなくて良い

- 蕪 …… 丁寧にむき、すりおろして水分を切る
おろした蕪に軽く塩をふり混ぜる
卵白を入れよく混ぜる



今回ご紹介する料理は、『鯖の蕪蒸し』。
「家で過ごす時間」を「家を楽しむ時間」へ！
寒さの厳しい真冬の日には、熱々の蒸し物を
トロトロの銀餡でいかがでしょうか！



鯖の蕪蒸し

心も体もポッカポカ



銀杏の薄皮は裏技を使うだけで驚くほど簡単に取り除くことができます！

日本料理 味乃一
富成亮介 氏

このコーナーにご登場いただけるお店を **大** 募集しています。シェフの自慢のレシピを、おうち用にアレンジして是非ご紹介下さい♪