

LIFE-019

風邪治してね、の茶わん蒸し。

飯島奈美



材料（4人分）

- ・卵 2コ
 - ・アサリ 200g
 - ・酒 大さじ2
 - ・だし汁
（1ℓの水に、10センチ角昆布
+30～40gのかつおぶし）
 - ・アサリの汁
- あわせて300cc
- ・塩 小さじ1／3
 - ・みりん 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1／3
 - ・鶏のササミ 1本
 - ・しょうゆ 小さじ1／3
 - ・かまぼこ 5ミリ厚 4枚
 - ・しいたけ 1コ
 - ・三つ葉 適量（お好みで）



LIFE-019

風邪治してね、の茶わん蒸し。

飯島奈美

つくりかた

- かまぼこを5ミリの厚さに切り、さらに1/2にする。
- しいたけの石づきを取り、8枚にスライスする。
- 三つ葉を食べやすい大きさに刻んでおく。
- 砂抜きしたアサリをよく洗い、鍋に入れ、酒を入れて蓋をして、火にかける。
- 2～3分すると口が開くので、ザルにあけ、汁を別にとっておく。
- アサリをむき身にする。
- アサリ汁に、だし汁を足して、300ccにする。
- 塩、みりん、しょうゆを溶かす。
- 卵をボウルに割り、箸を底につけて着るように混ぜる。泡立てないように注意。
- だし汁を少しずつ卵に混ぜる。これで卵液ができあがる。
- 器に、ササミ、アサリ、しいたけ、かまぼこを入れ、卵液を静かに注ぐ。泡が残ったら、スプーンの背ですくう。
- アルミホイルで蓋をする。
- 蒸気で満たされた蒸し器に入れ、強火で1分、弱火にして13～15分蒸し、取り出す。
- 三つ葉をのせて、おめしあがりください。

