

～白身魚の蕪蒸し～

材料:(5人分)

白身魚……………20g	菊花……………20g
蕪すりおろし……………100g	卵白……………1個分
人参……………10g	出汁……………240cc
木耳……………10g	味醂……………20cc
占地……………10g	薄口醤油……………20cc
銀杏……………10g	

銀餡

出汁……………300cc
味醂……………20cc
薄口醤油……………20cc
水溶き片栗粉

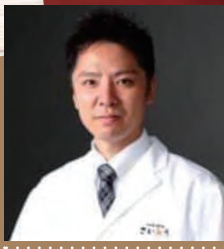
point!



蕪をすりおろしたときに
絞りすぎないこと。

作り方

- ①魚をカットして熱湯にくぐらせ氷水で冷ます。
- ②人参・木耳・占地・銀杏をボイルして、出汁240cc、味醂20cc、薄口醤油20ccで炊く。
- ③蕪をすりおろして軽く絞り、卵白をメレンゲしたものと合わせる。塩、薄口醤油、味醂で下味をつける。
- ④器に白身魚を盛り、②と③を上に乗せて蒸す。
- ⑤蒸しあがったら銀餡をつくり、ボイルした菊花をいれて上からかける。山葵をのせて完成。



講師:西藤 数晃 先生

プロフィール

ホテルニューオータニ博多で日本料理修行
桜坂イムリ、ホテルオークラ福岡で副料理長を務め
現在「和料理 蓮花寺さいとう」店主
ここち日本料理教室講師



みそソムリエが語る

みそコラム

三瀬 僚一 ニピソ醤油株式会社

みそソムリエ協会認定みそソムリエ。幼少期を神戸で過ごし父親の転勤で北九州市民となる。現在ニピソ醤油(株)に勤務する52歳。



みそまる(簡単1人前お味噌汁)の作り方

朝晩が冷え込むようになり、温かいお味噌汁が恋しくなる季節になりました。

ところで、皆様はお味噌汁をどのようにして作られていますか？お鍋で数人分まとめて作っているというご家庭が多いと思いますが、近年、夕食を家族全員で食べる機会が少なくなっているといわれています。それは、共働き家庭が増加し、食事作りの簡便化が進んだことや、家族の帰宅時間がバラバラになってきたことが原因といわれています。お鍋で作ったお味噌汁は、その都度火にかけて温め直す必要があります。そうすると、最後に食べる人は、煮詰まったお味噌汁を食べることになりそうです。そのため、インスタントやフリーズドライのお味噌汁を使う機会が増え、生の味噌でお味噌汁を作る頻度は減ってくるのではないのでしょうか。

そこで今回は、お湯を注ぐだけで簡単に1人前のお味噌汁が作れる『みそまる』(『みそ玉』ともいいます)の作り方を紹介します。

< みそまる 5人前 >

[材料]

すり味噌: 大きじ4

粉末だし(経節でもOK): 大きじ4

お好みの乾燥具材(乾燥わかめ、乾燥野菜、乾燥エビなど): 大きじ1

[作り方]

全ての材料をよく混ぜて、5分割し、ラップに包んで冷蔵庫で保管します。

食べたいときに、『みそまる』1個をお椀に入れてお湯を注ぐだけで、簡単にお味噌汁が出来上がります。

※上記の分量は目安です。お好みで調整してください。

『みそまる』は、お味噌汁以外にも、ご飯の上に乗せお湯を注いで『味噌茶漬け』として、お鍋に5～6個入れお肉や野菜を入れて『味噌鍋』として、ご飯とお好みの具を炒めて『味噌味焼飯』としてなど、様々な料理に使えます。常備しておくとても便利です。是非、作ってみてください。自分好みで、だしや具材の組み合わせを変えてみるのも楽しいですよ。この冬、日本の伝統発酵食品である味噌で、元気に過ごしてください。

