



# ガスで美味しくクッキング!

## 分量(4人分)

|        |       |
|--------|-------|
| 鯖      | 4切れ   |
| 蕪すりおろし | 200g  |
| 卵白     | 1個分   |
| 人参     | 10g   |
| 木耳     | 15g   |
| かつお出汁  | 適量    |
| 薄口醤油   | 少々    |
| みりん    | 少々    |
| 塩      | 少々    |
| ◆銀鮎    |       |
| 出汁     | 300cc |
| みりん    | 20cc  |
| 薄口醤油   | 20cc  |

## 作り方

- 1 鯖に塩を軽く振り、熱湯にくぐらせて臭みを取る。
- 2 木耳、人参を小さくみじん切りにする。
- 3 沸騰した湯に、木耳と人参をやわらかくなるまでボイルする。
- 4 やわらかくなったら、かつお出汁と薄口醤油、みりんを炊いて味を含ませる。
- 5 蕪の皮を厚めにむいて、すりおろす。
- 6 8分ぐらいまで卵白を泡立てる。
- 7 卵白にすりおろした蕪と、出汁で炊いた木耳と人参、薄口しょうゆ、みりん、塩を入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- 8 器に、鯖と7の蕪のもとを入れて、中火で約10分ほど蒸す。
- 9 出汁300cc・みりん20cc・薄口醤油20ccを鍋に入れて、沸騰してきたら、水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける。
- 10 8が蒸しあがったら、取り出して9の銀鮎を上からかけたら完成です!

## 鯖のかぶら蒸し



こちらから作り方の動画をご覧ください。  
 動画を見たい方は、こちらからご覧ください。



季節の食材を使った料理をご家庭で簡単に!

西藤 数晃 先生

和料理 蓮花寺さいとう経営  
 こち直方料理教室「日本料理」講師

## かぶら蒸しうどん

### 分量(4人分)

|       |       |
|-------|-------|
| 稲庭うどん | 20g×4 |
| 山葵    | 少々    |
| うどん出汁 |       |
| かつお出汁 | 300cc |
| 薄口醤油  | 30cc  |
| 味醂    | 30cc  |
| 海老    | 4尾    |
| 銀杏    | 15g   |
| ★出汁   |       |
| かつお出汁 | 240cc |
| 薄口醤油  | 20cc  |
| 味醂    | 20cc  |

### 作り方

- 1 海老・銀杏をボイルして、★の出汁で炊く。
- 2 稲庭うどんを4分程湯がく。
- 3 2を器に盛り、メインレシピの蕪蒸しを上に乗せ、うどん出汁を温め周りに1人前90ccほどはる。
- 4 茹でた海老と銀杏、山葵を盛り付けたら、完成。

## 『かぶら蒸し』を使ったアレンジレシピ

