



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.9 そら豆の茶碗蒸し

材料(2人前)

そら豆	60g	【茶碗蒸しの具】	
だし汁	150cc	エビ	2尾
みりん	小さじ1	帆立貝	2個
薄口しょう油		薄口しょう油、酒	少々
	小さじ2		
塩	小さじ1/5	干し椎茸	1枚
溶き卵(1個半)	75g	そら豆	8粒



<作り方>

- 海老 背わたを取り殻をむき、半分に切る
帆立貝 厚みを3等分する
干し椎茸 水で半日戻してうす切りする
そら豆 塩茹でして薄皮をとる
- そら豆の生地
そら豆は塩茹でして薄皮を取り、調味料と共に滑らかになるまでミキサーにかけ、卵を混ぜる。
- 海老と帆立貝に薄口しょう油と酒をまぶし、蒸し茶碗に、飾り用の具を残した残りの具を入れて1を流す。
- 蒸し器に並べてタオルで包んだ蓋をして、中火で10分火を通し、飾りの具をのせて5分蒸す。

ワンポイントアドバイス



そら豆の変わりに、菜の花やほうれん草や春菊など、季節ごとに野菜を替えても、茶碗蒸しの目先や香りが変わり、一年中楽しめます。夏は冷やし茶碗蒸しにしても美味しいです。

