



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



そら豆の代わりに、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。

