



ちょーっと気軽におもてなし

長芋をつなぎに使って、ふわっと優しい口当たりに。あんかけで冷めにくく、体がほっこり温まります。

ヘルシーな冬のごちそう 豆腐のかぶら蒸し



料理撮影 / 國米恒吉

● 材料 (4人分)

- カブ(大).....2個 (約250g)
- 長芋.....150g
- 絹ごし豆腐.....150g
- 昆布茶.....小さじ1/2
- むきエビ(小).....100g
- ギンナン(缶詰).....8粒
- シメジ.....1/3株
- だし.....1杯
- A 薄口醤油、みりん...各小さじ1
- 塩.....少々
- 水溶き片栗粉.....大さじ1強
- 三つ葉.....適量

● 作り方

- 1 カブはすりおろし、水気を軽く絞る。長芋もすりおろし、シメジは1等長さに切って、カブ、昆布茶、ギンナンと共に混ぜ合わせる。
- 2 豆腐をスプーンですくって器に入れ、豆腐を覆うように1を入れる。蒸し器で約10分蒸す(写真)。
- 3 小鍋でAをひと煮立ちさせ、むきエビを加える。熱が通れば水溶き片栗粉でとろみをつけ、2にかけて三つ葉を添える。

最初はヒーター強で蒸気を立てて。IHはふきんを垂らしたままでも平気



おいしいPOINT

蒸す前に蒸気をしっかり立てて。始めはヒーター強で1~2分、その後ヒーター中弱で蒸し上げると、滑らかな仕上がりに。