

東信水産
お魚かんたん
レシピ

鯛と豆腐の蒸し物 春野菜のあんかけ



113 Kcal (1人分) 調理時間 25分

た い

蒸し料理は難しいと思いませんか？手が込んでるように見えますが、煮たり焼いたり揚げたりするより意外と簡単で、失敗も少ないです。

季節の野菜の香りたっぷりのあんをまとった鯛の身は、ふっくらと柔らかく上品な味わい。まだ寒い日もあるこの時期に、手にした器の温もりも嬉しい一品です。

お魚の蒸し物のポイントは強火でパッと蒸すこと。弱火でゆっくり蒸しては、うまみの汁が抜けてしまうので、気をつけましょう。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

鯛と豆腐の蒸し物 春野菜のあんかけ

花冷えの日に

113 Kcal (1人分) 調理時間 25分



材料 (2人分)

- ・鯛の切り身……………2切れ
- ・塩……………少々
- ・酒……………適量
- ・絹ごし豆腐……………1/3丁
- ・あん
 - だし汁……………150ml
 - うすくちしょうゆ……………小 $\frac{3}{4}$
 - 塩……………小 $\frac{1}{8}$
 - 水溶き片栗粉
 - 片栗粉……………大 $\frac{1}{2}$
 - 水……………大1

・あんの具

- 生椎茸……………1枚
- ゆで筍……………10g
- 人参・うど・絹さや……………10gずつ
- (4センチほどのせん切り)

- ・ぶぶあられ……………少々

作りかた

- ① 鯛の切り身に薄塩をふり、10分ほどおき水けをふく
- ② 器に鯛を入れ、酒を適量ふりかけ蒸気の上がっている蒸し器の中で、強火で4～5分蒸す鯛の脇に豆腐を入れ、さらに3分ほど蒸す
- ③ 蒸している間にあんを作るだし汁を煮立て、あんの具を入れ(絹さやは最後に)うすくちしょうゆと塩で味を調える水溶き片栗粉を加え透明になってからさらに1分ほど火を通してとろりとしたあんにする
- ④ ②に③のあんをかけ、ぶぶあられを散らす



透明感のあるあんに仕上げましょう



熱々の鯛と豆腐にあんをかけて

*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社