

第105回 いちよし料理教室

平成25年11月11日

海老黄身煮と蕪の炊き合わせ

材 料：	海老	10本
	蕪	4~5玉
	春菊	2束
	卵黄	5個分
	柚子皮	適宜
調味料：	出汁	5カップ
①	みりん	150cc
	薄口醤油	150cc
	酒	1カップ
②	赤酒	50cc
	砂糖	1/4カップ
	生姜汁	大さじ1強



下準備： 海老.....皮をむき、背開きにし、塩をふり片栗粉をまぶしておく



蕪.....皮をむき、2つに輪切りにし、面取り

春菊.....葉先・葉・茎の3つに分ける



作り方：

- ① 鍋に調味料①(出汁・みりん・薄口醤油)と蕪を入れ、火にかける。(強火)【写真1】
- ② ①が沸騰したら、弱火にする(蓋をした状態で...)
- ③ 蕪に火が通ったら取り出し、残りの煮汁で春菊をゆでる。【写真2】
- ④ ③の残り汁に調味料②(酒・赤酒・砂糖)を加え、一度沸騰させる。(アルコールをとばす)
- ⑤ 片栗粉をつけた海老に、卵黄をまぶし【写真3】、背を上にした状態で④の鍋に入れる【写真4】。
- ⑥ 海老を全部入れたら、裏返し生姜汁を入れ火を止める。
- ⑦ 海老を取り出し【写真5】、器に蕪・春菊・海老を盛りつける。



【写真1】



【写真2】



【写真3】



【写真4】



【写真5】