

平成22年12月6日

## 蕪蒸し

材 料：	聖護院大根	.....	1本
	白身魚	.....	適宜
	大和芋	.....	1/2本
	白葱	.....	1本
	春菊	.....	適宜
	卵白	.....	1個分
	柚子	.....	1/2個
調味料：	赤酒	.....	大さじ1
	薄口醤油	.....	小さじ1
あん：	出し汁	.....	600cc
	赤酒	.....	100cc
	薄口醤油	.....	100cc



- 下準備：
- ・聖護院大根.....すりおろし、ザルにあげておく。。
  - ・大和芋.....すり鉢ですり下ろす。
  - ・白葱.....斜めにうすく切る。
  - ・ゆず.....皮を千切りにする。
  - ・春菊.....さっと下茹でしておく。。



### 作り方：

- ① 白身の魚の切り身に、塩・酒で下味をつけておく。
- ② 卵白を泡立てる。(8分立て)【写真1】
- ③ すった蕪と大和芋を混ぜる。【写真2】
- ④ ③に赤酒(大さじ1)と薄口醤油(小さじ1)を入れ混ぜる。
- ⑤ 魚の切り身と白葱を加える。【写真3】
- ⑥ 泡立てた卵白(メレンゲ)を入れ、切り混ぜる。【写真4】
- ⑦ 器に入れ、25分蒸す。
- ⑧ あんを作る。  
\*鍋に、出し汁・赤酒・薄口醤油を入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 蒸しあがった⑦に、あんをかけ、春菊・柚子の皮をのせ出来上がり。



【写真1】



【写真2】



【写真3】



【写真4】