



材料・調味料 (3人分)

※卵2個が茶碗蒸し3人分に適量です

※器の大きさは味噌汁椀くらいですが
できれば茶碗蒸し専用の蓋付きの器を
用意しましょう

卵 2個 (およそ100cc)

鶏肉
いか
えび
干し椎茸
かまぼこ(紅)
三つ葉

それぞれ3切れ

適量

①出汁 およそ350cc

②うすくち醤油

③白だし

④酒



よしこ先生レシピ



作り方

1. 出汁を取って冷ましておく
2. 干し椎茸を水で戻しておく
3. 鶏肉・いか・えび・干し椎茸を
3人分に切り分け
調味料②④で下味をつける
4. かまぼこは薄切りを3枚
三つ葉も3枚
5. 卵を溶いて量を測り
その3.5倍の①を加えてよく混ぜ
②③で味を調えたらザルでこす
6. 器に3を入れ
5の卵液を静かに注ぐ
7. 鍋に2~3cmの深さの水を入れて火にかけ
沸騰したら6の器に蓋をして鍋に並べる
8. 強火のままで正確に4分蒸す
4分経ったら火を止めて
さらに4分そのまま置く
9. 器の蓋を開けて かまぼこと三つ葉を乗せて
2~3分置けば出来上がり

② 茶碗蒸し

ポイント・豆知識

- 茅乃舎だしが便利です
- 大きければ1個を3切れに
小さければひとりに1個
- 好みの大きさに調整して下さい
ひと切れ2cmぐらいが目安です
それぞれ2切れぐらいでよいでしょう
下味は少々 強くなり過ぎないように注意
- 卵と出汁の量の比率が大切です
正確に計量しましょう
②③を少しずつ加えながら味見をして
すまし汁ぐらいの薄めの味に調味してください
- 器に蓋がない場合はアルミホイルで蓋をします
- 美味しく 見た目にも美しく仕上げるために
・沸騰してから強火のままで4分蒸す
・火を止めて4分置く
正確に時間を管理することが大切です