

白身魚の信州蒸し

(1人分)

【材料】

白身魚(甘鯛).....	50g	昆布.....	5cm四方1枚
信州そば(乾麺).....	15g	卵白.....	少々
銀杏.....	3個	紅葉おろし.....	少々
しめじ茸.....	5g	九条葱.....	少々
栗.....	1個		

(合わせ汁)

出汁.....	250cc	酒.....	9cc
薄口醤油.....	18cc	みりん.....	18cc



〈作り方〉

- ① 白身魚を切り身にして軽く塩をふり、30分～1時間位置いておきます。
- ② 信州そばを、やや硬めに湯がき、冷水で洗い、ザルにあげて水気を取っておきます。
- ③ 銀杏、木の子(しめじ茸)、栗はゆでておきます。
- ④ 昆布の上に①の魚をのせ、②の信州そばに卵白を少々まぜて魚の上ののせ、その上から③の野菜をちらして蒸し器で約20分程、蒸しあげます。
- ⑤ 合わせ汁を鍋に入れ、沸かしておきます。
- ⑥ ④を器に盛りつけ、⑤の出汁を上からかけ、紅葉おろしと刻んだ九条葱をのせて出来あがりです。

☆調理のポイント☆

- ・魚は甘鯛のほか、白身の魚(鯛、タラ、ヒラメ等)でも美味しくいただけます。