


# ふぐのかぶら蒸し

《下関》ふぐといえば下関。ふぐ刺しやふぐちりだけでなく、蒸し物でもおいしい。ふわっとしたかぶら蒸しにたっぷりだしあんをかけていただきます。

<p>材 料 [4 人分]</p>	<p>ふぐ 200g かぶ 大 1 個(240g) 卵白 1 個分 しめじ 1/2 株 ぎんなん(水煮) 8 個 かぼちゃ 60g はなっこりー 1/4 袋 人參 40g</p> <p><b>あん</b> 塩 小さじ 1/3 みりん、片栗粉 各小さじ 2 「無添加だしかつお」 1/2 袋 醤油 適量</p>	
<p>作 り 方</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ふぐに小さじ 2 の酒を振り、塩少々を振っておく。かぶはすりおろして水気を切っておく。</li><li>2. 人參は 4 枚の輪切りにして花形に抜き、ぎんなんは縦半分に切り、その他の野菜は食べやすい大きさに切る。</li><li>3. バットなどにふぐを並べてかぶと卵白を合わせたものをかけ、野菜と一緒に蒸し器で約 10 分蒸す。</li><li>4. 鍋に水 300ml と塩、みりんを合わせ、沸騰したらだしと水溶き片栗粉を加えとろみをつける。醤油は色づけに入れる。</li><li>5. 器に盛り、あんをかける。</li></ol>	