

うなぎの玉寄せ

材料) 作りやすい分量

うなぎ1/2匹 70gほど

卵2個

だし100cc

薄口醤油小さじ1

ごぼう50g

三つ葉1/2わ 10g



作り方)

1. 蒸し器を火にかけ、蒸気を立たせておく。
2. ごぼうはさがきがきにし、水にサッとさらす。ザルにあげて1で柔らかくなるまで5分ほど蒸し、冷ます。三つ葉は1cmのざく切りにする。うなぎは表面のタレをペーパータオルなどで拭い、食べやすい大きさに切る。
3. ボウルなどに卵を入れて泡立たないようによく混ぜ、だし、薄口醤油を入れてよく混ぜ、一度越す。
4. 型に軽く満たす程度に3を注ぎ、うなぎ、三つ葉、ごぼうを満遍なく並べ、残りの3を注ぎ、1に入れて強火で1分ほど蒸す。火を弱め、蒸気が立っている状態で6分を目安に蒸す。
5. 火が通ったら取り出し、粗熱が取れたら型から外し、食べやすい大きさに切り分け、お皿に盛る。