

メニュー名	~トーストにかけて2度集める~ 三原食材のりスライス漬ける2層の焼あんかけ茶碗蒸し	部門 (該当する方に☑)	<input type="checkbox"/> デザートプリン <input checked="" type="checkbox"/> デリカプリン
-------	--	--------------	--

使用材料と必要な分量 (一人前)  (茶碗蒸し) 全卵 1個 卵黄 1/2個 ① 水 190ml 鰹粒 <sup>かつお</sup> 大17g 蓮根 (大和) 60g 卵白 1/2個 ② 塩 少々 片栗粉 1.5g クリームチーズ 30g. (あんかけ) ボルシチ (三原) 40g. 白葱 (池田産) 20g. ③ 水 150cc 味噌 5cc. 鰹粒 <sup>かつお</sup> 大17g 薄口醤油 5cc 砂糖 5g 水溶き片栗粉 適量 (餅) エビ 1尾・アサギ 1個 食パン 1/2枚・レモンの皮
---



料理の おすすめ ポイント やコツ

蛸をゆい、蓮根、白葱、三原の食材を色々使っており、かつお、クリームチーズを加えることで、全体の味がよりよかになり、全ての食材がしっかりと出ています。茶碗蒸しは和食の定番ですが、パンにかけて食べることで、洋のテイストも入り、一皿で2度2度と味が違って楽しめる演出にしています。下は蓮根の蒸し物をして2層にしているのと、上からあんかけをすることで、食感がよくなる。茶碗蒸しは自作は少し固めに仕上げられています。また、蓮根をスライスしてあんかけを色々、食感が楽しめる。パンの裏打ち、インスタ映えに期待できる一品になっていると思います。

調理方法と調理時間	<茶碗蒸し> ① 全卵と卵黄を混ぜ、①と混ぜ合わせる (分量の濃汁は目安、鰹粒の種類によって味が異なるので味見をして下さい) ② 蓮根をスライスして2枚スライスし、残りを削ぎます。 ③ 卵白を水に溶かし、水に溶かしたクリームチーズと②をすりおろした蓮根とよく合わせる。(15分) ④ ③を器に流し、中火で5分程度固まるまで蒸す。 ⑤ ④の蓮根の蒸し物の上から①の茶碗蒸しを流し、中火で5分、弱火で5分程度蒸す。 角切りにしたクリームチーズを入れて(15分) <あんかけ> ① 蛸を細かく切りにし、白葱の白い部分をスライスする。 ② フライパンで①を炒め、③を入れて火を入れあんかけにする。*味は目安なので調整して下さい。	<餅> ① アサギを湯おきする ② 白葱の青い部分を切り取る ③ エビを、かつお汁に濃口を1滴たらしてボイルする ④ アサギと②の葱も一緒にとろとろにする ⑤ 食パンにバターをぬってトーストにしておく ⑥ レモンの皮を切る。  <仕上げ> 蒸し上がった茶碗蒸しにあんをかけ、上部の食材をきれいに盛りつける。  * 普通に食べても、その後トーストにかけて2度集める仕上げになっています。
-----------	--	---

トーストにかけて2度楽しめる〜 三原食材のクリームチーズで奏する2層の蛸あんかけ茶碗蒸し



・1層目 蓮根とクリームチーズの蒸し物。  
この状態のまま、冷めたまま蒸してロ  
ウチで下すので、蓮根の蒸し物は先に  
作っておけば、茶碗地をかけた蒸すだけ  
なので、営業中も素早く調理できると  
思います。



・2層目 クリームチーズ入り茶碗蒸し。  
クリームチーズを入れるだけのシートの  
具材です。  
あんかけにするので、少し固めの茶碗蒸し  
でいいので、火の通いは早いです。  
レシピに目安の時間は記載していますが、  
厨房によって火力が違っているので、  
調整して下さい。



・仕上げ  
レシピにあんかけの分量を記載しましたが、  
頭粒たれにあて味が違っているので調整して下さい。  
1人前の量を書きましたが、(レシピは)  
水 360cc 頭粒たれ 108  
味噌 10cc ・砂糖 108 ・薄口 10cc  
の方が合わせやすいと思います。

今回は手間を省くために頭粒たれに味噌  
か、鰹節で出汁をとった方が、  
美味いと思います。