

鯛のかぶら蒸し

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：176kcal/食塩相当量：0.7g]

白い淡雪のようにふんわりと仕上げたカブは、とろみのあるマイルドな口当たり。京都の冬の定番おもてなし料理に、体の芯から温まります。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	20分	85℃

材料 (12人分)

鯛 (1切れ：約80g)	12切れ
塩	2g
<材料a>	
カブ (すりおろす)	500g
卵白 (八分立て)	6個分
ニンジン (千切り)	50g
銀杏：水煮 (薄切り)	24粒
塩	2g
<材料b>	
だし汁	450cc
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	3g
水溶き片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ1
三つ葉	適量
ゆず皮 (千切り)	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・ <材料a>はボールで気泡をつぶさないようにゆっくりと混ぜ合わせる。
- ・ 鯛は塩を振る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に鯛を並べ、<材料a>をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 鍋に<材料b>を入れ、火にかけて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。(銀あん)
3. 1に三つ葉、ゆず皮をのせて2を流す。



調理ポイント ◆鯛のほか、タラなどの白身魚や牡蠣、鰻の蒲焼きなどにも合う。