



日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

おもてなし料理にもなる上品な味 茶碗蒸し

材料 (4人分)

●むきえび 4尾 ●しいたけ 2枚 ●かまぼこ 4切れ ●鶏肉 100g ●みつば 適量 ●卵 3個
[だし汁]

●だし汁 (かつお) 450cc ●しょうゆ 小さじ1 ●みりん 小さじ1/2

作り方

- ① だし汁は合わせておく。熱い場合は冷ましておく。
- ② しいたけと鶏肉は1口大に切る。
- ③ 卵をボウルに割り入れ、泡立たないように溶く。
- ④ ③にだし汁を少しずつ加えて混ぜ合わせ、漉し器やざるなどで漉す。
- ⑤ 茶碗などの器に材料を等分に入れ、④を注ぐ。
- ⑥ 蒸気の立った蒸し器に⑤を並べ、ふたをして10分ほど弱火にかけ、火を止めて5分ほど蒸らす。
- ⑦ 上に刻んだみつばを適量乗せる。

- * 茶碗蒸しは、だし汁と卵液を合わせたものを容器に入れて蒸した、日本料理の定番の副菜です。会席料理では必ずといっていい程登場する一品で、滋養が高い料理としても愛されています。夏には冷やして食べることもあります。
- * つるんと滑らかに出来上がるように、火加減に気をつけましょう。蒸す際に火が強過ぎるとすが入って(内部が穴だらけになる)食感が悪くなります。具は今回ご紹介した以外に、ぎんなんや百合根、焼きアナゴなどが定番で豪華ですが、好きな肉類や魚介類、野菜を入れても、またシンプルにあまり具を入れなくても美味しく作れます。
- * 茹でうどんを入れたものは、特に「小田巻蒸し (おだまきむし)」と呼ばれます。うどんも消化が良いので、喉越しも良い小田巻蒸しは風邪で弱っている時などにもうってつけの料理です。

用于招待菜肴的高雅风味 蒸鸡蛋羹

材料(4人份)

●虾仁 4只 ●香菇 2个 ●鱼糕 4片 ●鸡肉 100g ●鸭儿芹 适量 ●鸡蛋 3个

[汤汁]

●汤汁(鲣鱼) 450cc ●酱油 1小匙 ●甜料酒 半小匙

制作方法

- ① 预先把汤汁对好。如果热的话预先晾凉。
- ② 香菇和鸡肉切成大块。
- ③ 把鸡蛋打到盆里，将它搅拌但不要起泡。
- ④ 向③里一点点地加入汤汁混合，用过滤器或笊篱等过滤。
- ⑤ 把放在碗等的容器里的材料加以等分，然后注入④。
- ⑥ 把⑤排列在起了蒸气的蒸锅里，盖上盖儿用弱火蒸10分钟左右，然后再关火焖5分钟左右。
- ⑦ 把切好的鸭儿芹适量地放上。

* 蒸鸡蛋羹是把汤汁和蛋液的混合物放入容器里蒸出来的，是日本菜肴里的一道有名的佐菜。可以说是在宴会料理中必定要登场的一道菜，作为高营养的料理深受人们喜爱。在夏天也可以冷着吃。

* 为了能把鸡蛋羹蒸的光溜溜的，务请注意火候。在蒸的时候如果火太强，会出孔(变成内部净是孔)影响食感。配料除了此次介绍的以外，可以放入银杏和百合根、烧烤康吉鳕等也是一道名菜、很豪华，不过，放入喜欢的肉类和鱼类、贝类和蔬菜、还有干脆简单地不太放入配料也十分可口。

* 人们把放入煮切面的东西，特别称之为「蒸小田卷 (噢达吗气目西)」。因为切面适合消化，容易下咽的蒸小田卷也是由于感冒身体虚弱时理想的料理。