



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ずが入って(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。

Rasanya lezat, dapat pula disajikan kepada tamu Chawan-mushi

Bahan (untuk 4 orang):

● Udang dibuang kulitnya = 4 ekor, ● Jamur shitake = 2 buah, ● Kamaboko = 4 potong,
● Daging ayam = 100 g, ● Daun *mitsuba* = secukupnya, ● Telur = 3 butir.

Bumbu :

● Kaldu (*Katsuo*) = 450 cc, ● Kecap *shoyu* = 1 sdt, ● *Mirin* = 1/2 sdt.

Cara Membuat :

- ① Bumbu dicampur menjadi satu, dinginkan bila panas.
 - ② Jamur shitake dan daging ayam dipotong kecil.
 - ③ Telur dipecahkan dan dimasukkan kedalam mangkuk. Dikocok pelan jangan sampai berbusa.
 - ④ Masukkan dan aduk bumbu ke dalam adonan no ③, saring dengan saringan atau penapis.
 - ⑤ Bahan-bahan di masukkan ke dalam wadah sesuai porsi masing-masing, lalu tuangkan adonan no ④.
 - ⑥ Masukkan no ⑤ ke dalam kukusan yang airnya sudah mendidih. Kukuslah selama 10 menit dengan api kecil, lalu matikan apinya dan dibiarkan selama kira-kira 5 menit.
 - ⑦ Taburkan secukupnya daun mitsuba yang sudah dipotong kecil.
- Chawanmushi adalah masakan yang terdiri dari campuran bumbu dan telur, yang dimasukkan ke dalam wadah, lalu dikukus. Ini merupakan makanan pendamping yang tak pernah ketinggalan dalam masakan Jepang. Dalam masakan Kaiseki (masakan tradisional yang ditata indah di wadah-wadah kecil), boleh dikatakan ini merupakan salah satu masakan yang pasti muncul. Selain itu juga disukai sebagai makanan yang kaya dengan gizi. Di musim panas, ada kalanya dimakan setelah didinginkan.
 - Agar bisa matang dengan halus dan licin, perhatikanlah apinya ketika sedang memasaknya. Api yang terlalu besar ketika mengukusnya akan menyebabkan timbulnya kekopongan (bagian dalamnya menjadi berlubang-lubang), membuat tidak enak saat mengunyahnya. Untuk bahan isi, selain yang ada dalam resep ini, juga dapat menggunakan ginnan, yurine, ikan anago panggang dan sebagainya, yang standar tetapi mewah. Kita dapat juga membuat chawanmushi yang enak dengan isi daging, seafood, atau sayuran yang disukai, atau bahkan yang sederhana tanpa memasukkan terlalu banyak bahan isi.
 - Chawanmushi yang berisi udon rebus, disebut sebagai [Odamaki-mushi]. Udon merupakan makanan yang mudah dicerna selain juga licin ketika melewati tenggorokan, sehingga merupakan masakan yang cocok untuk disantap ketika tubuh terasa lemah karena masuk angin.