



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。

รสชาติมีระดับที่ใช้เป็นอาหารเลี้ยงรับรองได้
ไข่ตุ๋น (ชะวังมุชิ)

ส่วนผสม (สำหรับ 4 คน)

- กุ้งแกะหัวและเปลือกออก 4 ตัว ●เห็ดหอม 2 ดอก ●คามาบโโกะ(ลูกชิ้นปลาแบบญี่ปุ่น) 4 ชิ้น ●เนื้อไก่ 100 กรัม ●มิสึบะ(พืชตระกูลถั่วเขียว)
- ประมาณพอเหมาะ ●ไข่ไก่ 3 ฟอง
- [น้ำซุปละฉี (คะชิจิรุ)]
- น้ำซุปละฉี (น้ำซุสจากปลาคัตสึโอะ) 450 ซีซี ●โชยุ (ซีอิ๊วญี่ปุ่น) 1 ช้อนชา ●มิริน (เครื่องปรุงรสหวาน) 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

- ① ผสมน้ำซุปละฉี เตรียมไว้ หากยังร้อนอยู่ ให้ทิ้งไว้จนกว่าจะเย็น
- ② หั่นเห็ดหอมและเนื้อไก่ ขนาดพอดีคำ
- ③ ตอกไข่ใส่ถ้วย ตีไข่ให้แตกแต่อย่าให้เกิดฟอง
- ④ เติมน้ำซุปละฉีลงในข้อ ③ ทีละน้อยแล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นจึงกรองด้วยที่กรองหรือตะแกรง
- ⑤ แบ่งเครื่องต่างๆ ใส่ลงในถ้วยหรือภาชนะต่างๆ ให้เท่ากัน แล้วเท ④ ลงไป
- ⑥ นำข้อ ⑤ วางเรียงในสิ่งที่ตั้งไฟไว้จนเดือดได้ที่ จากนั้นให้ปิดฝา ตั้งไฟอ่อนทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วดับไฟทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที
- ⑦ หั่นมิสึบะ เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วโรยหน้าปริมาณพอเหมาะ

- * ไข่ตุ๋นเป็นอาหารจานรองยอดนิยมของญี่ปุ่น ซึ่งปรุงโดยการนำน้ำซุปละฉีมาผสมกับไข่ จากนั้นเทใส่ในภาชนะแล้วนำไปนึ่ง ไข่ตุ๋นเป็นอาหารจานหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับอาหารในงานเลี้ยงรับรอง เนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูงจึงเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป ในหน้าร้อนก็สามารถรับประทานแบบเย็นได้
- * เพื่อให้ไข่ตุ๋นออกมานวลเรียบ ควรระมัดระวังเรื่องการเพิ่มความร้อน หากใช้ไฟแรงเกินไปขณะนี้ ภายในจะเกิดเป็นรูพรุน ทำให้สูญเสียรสชาติเวลารับประทาน นอกเหนือจากเครื่องที่ได้แนะนำไปแล้ว ยังสามารถใส่เมล็ดแปะก๊วย รากคอกอยูริ (ยูริเนะ) หรือเนื้อปลาอานาโกะย่าง (ปลาไหลทะเล) ซึ่งเป็นเครื่องยอดนิยมและทำให้ไข่ตุ๋นดูหรูหรามากยิ่งขึ้น แต่ถึงจะใส่เนื้อสัตว์, อาหารทะเล หรือผักตามความชอบ หรือนั้นความเรียบง่ายใส่เครื่องเพียงนิดหน่อย ก็สามารถทำให้อร่อยได้เช่นเดียวกัน
- * เราเรียกไข่ตุ๋นที่ใส่เส้นอุด้งลวกว่า "โอคะมากิมุชิ" เส้นอุด้งเป็นอาหารที่อร่อยง่าย นอกจากนั้นไข่ตุ๋นที่ผสมเส้นอุด้งยังรับประทานได้คล่องคอ จึงเหมาะสำหรับยามที่ร่างกายอ่อนแอ เช่นเวลาป่วยเป็นไข้หวัดอย่างยิ่ง