

「ありあわせの物で作る茶碗蒸し」をどのように作ったらよいか？

『飯淵流 簡単茶碗蒸し』

1. 茶碗蒸の基本は 卵 1 個に

だし汁 150~200cc,(3/4 ~ 1 カップ) ・ ・ 卵の**3~4倍** (昆布4cm角に削り節4g)
 塩分 0.6~0.8% (200cc とすると塩分 **1.2g~1.6g**) 卵一個で二人分の茶碗蒸しが作れる。

これを基本にして具はなんでも OK !

だし汁を豆乳や牛乳に変えてもおいしい。だしを取らずコンソメスープの素を使ってもよい。
 豆乳茶碗蒸し、ミルク入り茶碗蒸し (牛乳嫌いの人でも食べられる！)

鶏肉、かまぼこ、きのこ類、栗、ぎんなん、たこ、うに、みつ葉などなど。
 豆腐 (空也蒸し) や、うどん (小田巻き蒸し) を入れてもおいしい。

器もなんでも OK !

湯のみ茶碗、コーヒーカップ、小鉢、丼鉢など、1人分、でも3人分を一緒の器でもよい。

蒸しても・ゆでても・電子レンジでも OK !

- ・ 蒸し器のない人は手持ちの鍋に入れるだけの坐 (万能蒸し器) を利用してもよい。
- ・ 鍋に器の1/3くらい湯をはり、器ごと茹でてもよい (10分)
- ・ 電子レンジ 500w 1人分で3分間。

豆乳茶碗蒸し

材 料	2人分
卵	1 個
調整豆乳	1 p (125cc)
お湯	大5 (75cc)
コンソメスープの素	1/3個
醤油	小1/3
みりん	小1/3
えび	40g (2~4 尾)
しめじ	15g
茹でぎんなん	4粒
みつ葉	少々

<作り方>

- ① しめじは石づきを取り除きほぐす。
 甘えびは頭と背わたを取り除き尾を残して殻をむく。
 みつ葉は2cmにきる。
- ② 卵はほぐし、豆乳と合わせる。
- ③ お湯にスープの素を溶かし醤油とみりんを入れ②の豆乳と混ぜ合わせ、味噌こし又はざるでこす。
- ④ 器にしめじ、ぎんなんを入れ、③の卵入り豆乳をそそぎ、えびをのせ、蓋をして15分蒸す。
- ⑤ 出来上って熱い内にみつ葉をのせ蓋をする。

空也蒸し

材料	2人分	
A	卵	1個
	だし汁	130cc
	塩	1.5g
	しょうゆ	小 1/2
きぬ豆腐	100g	
しょうゆ	少々	
B	だし汁	100cc
	しょうゆ	小1
	酒	小1
	みりん	小1
	塩	少々
片栗粉	小1	
水	小2	

1. Aを混ぜざるで濾す。
2. 豆腐を半分に切り、しょうゆをふりかけて下味をつける。
3. 器に2. を入れ1. を加えてアルミホイルで蓋をし、蒸し器で蒸す。はじめは強火で表面が白くなったら弱火にして約10分ほど蒸す。Bを合わせて小鍋に入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
(あん)