



◆材料（2人分）

材料	分量	材料	分量
蓮根	160g	百合根	5枚
鰻	2切れ	青みの野菜	少々
銀杏	4個		
椎茸	2枚		

調味料(下味)	分量	調味料(旨出汁餡)	分量	調味料(他)	分量
砂糖	小さじ1	水	180cc	お酢	20cc
塩	小さじ1/2	能登だし	30cc	水	360cc
みりん	小さじ1	薄口醤油	小さじ1		
薄口醤油	小さじ1	みりん	小さじ1		
		片栗粉	少々	生姜卸し	少々

◆作り方

- ① お酢 20cc と水 360cc を入れて、酢水を作る。
- ② 蓮根の皮をむき、酢水に約 5 分つける。
- ③ 椎茸はサイの目にカットし、銀杏は半分にカットする。
- ④ 蓮根をおろし、銀杏・百合根・椎茸をあえる。
- ⑤ あえた蓮根に、砂糖・塩・みりん・薄口醤油をいれ下味をつける。
- ⑥ 器に焼いた鰻を先に盛り付けし、あえた蓮根を乗せる。
- ⑦ 蒸し器に入れ90℃で20分間蒸す。
- ⑧ 水・能登だし・薄口醤油・みりんを強火で混ぜ、沸騰したら水とき片栗粉を入れる。
- ⑨ 蒸しあがったら旨出汁餡をかけ、生姜と彩で青みの野菜をそえる。

◆ポイント

- ① 蓮根を酢水につけるとで、アクが取れます。
- ② 水とき片栗粉は少しずつゆっくりと入れてください。
- ③ 蓮根の盛り付けの際、銀杏を上に乗せたり青みの野菜をそえたりと、彩にも注意する。