

◆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。