

11/24 (木) おふくろの味 かぶのえびあん (植田 美代子さん)

1人分189kcal

(材料2人分)

{ かぶ(あれば葉付き) : 1個(200g)
 { だし汁 : 500ml程度
 しめじ : 1/2パック
 ゆずの皮 : 適量

A { みりん : 大さじ4
 薄口醤油 : 大さじ4

(えびあん)

無頭えび(小) : 4尾

B { だし汁 : 200ml程度
 みりん : 大さじ1
 薄口醤油 : 小さじ1
 塩 : 小さじ1/5
 酒 : 少々

C { 片栗粉 : 小さじ1
 水 : 小さじ1強

- ① かぶは茎を3cm位残して切り落とし、厚めに皮をむいて6~8等分し、水に浸けて、根元の汚れを竹串などできれいに落とす。切り落とした葉があれば4cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のかぶを入れて、表面に透明感が出たらざるに上げる。あればかぶの葉もサッと塩茹でする。
- ③ 鍋に②のかぶとだし汁をひたひたにはり、Aを加えてやわらかくなるまで煮る。かぶが煮上がる前にしめじを加えてひと煮立ちさせ、②のかぶの葉も加えて、火を止めそのまま浸しておく。
- ④ えびは殻をむいて背わたを取り、酒・片栗粉・塩(分量外)で洗って、水気を切り、ざく切りにする。
- ⑤ 鍋にBを加えて沸騰させ、④のえびを入れてひと煮し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に③のかぶとしめじとかぶの葉を彩りよく盛って、⑤のえびあんをかけ、ゆずの皮を添える。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いて
 います。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。
 <郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。