



2/25 (木) 菜花と白身魚の桜葉蒸し (YUMIKOさん)

(材料2人分)

- A { 中嶋屋本店「極 旨香だし」：1袋
水：500ml
白身魚の刺身：8切れ
塩：少々
酒：少々
菜の花：4本
片栗粉：適量
桜の葉（塩漬け）：2枚
生麩（又は塩味の雛あられ）：2個（適量）
- B { 「極 旨香だし」だし汁：200ml
酒：2g
薄口醤油：2g
水溶き片栗粉：適量
<だしアロマドリンク>
残った「極旨香だし」だし汁：適量
梅干し：1個×2

- ① 菜の花は半分の長さに切る。桜の葉は水に浸けて軽く塩抜きし、縦半分に切る。生麩は1cm厚さに切ったものを2個用意し、あれば花型で抜く。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして5分ほど煮出す。
- ③ 刺身2切れに、薄く塩と酒を振り、1cmほど重ねて並べ①の菜の花を1本分のせて、刺身でくるっと巻く。
- ④ ③に片栗粉を薄くまぶし（余分な粉は落とす）、①の半分に切った桜の葉1枚で、葉の裏を上にして巻く。同様にあと3個作って、1個ずつラップでくるみ、耐熱皿にのせる。
- ⑤ ④を600Wのレンジで30秒ほど加熱する。または蒸気の上上がった蒸し器に入れ、菜の花と刺身に火が通るまで蒸す。
- ⑥ 鍋にBを入れて、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でゆるめにとろみをつけ、①の生麩を加えて軟らかくなるまで火を通す。
- ⑦ 器に⑤を入れて、⑥のあんをかけ、生麩をあしらう。（生麩がなければ、雛あられをパラリとあしらって仕上げる。）

*残った温かいだし汁の半分に梅干しを1個入れ、箸でつぶしながら飲むと、とても美味しい、ホッと落ち着くだしアロマドリンクができます。

レシピは、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。
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。