

## 8/13 (金) 冬瓜の冷製茶碗蒸しフラン風 (福岡 由香さん)

(材料4人分)

冬瓜(正味) : 50g

鶏ささみ : 1本 (約50g)

A { 酒 : 小さじ1  
塩 : ひとつまみ

ピザ用チーズ : 50g

(コンソメスープ)

B { 顆粒コンソメ : 20g  
お湯 : 600ml

(たまご液)

C { 溶きたまご : 3個  
コンソメスープ : 450ml

(あん)

{ コンソメスープ : 150ml  
冷凍むきエビ : 4尾  
冷凍枝豆(正味) : 15g  
塩 : 少々  
水溶き片栗粉 : 小さじ2

黒こしょう : 適量

- ① 冬瓜はワタを取り、皮をむいて 1 cmの角切りにし、5 分ほど茹でたら冷水に取って、キッチンペーパーで水気を取る。ささみは一口大に切って耐熱皿にのせ、A を振り、ふんわりラップをかけて、600W で 1 分加熱する。冷凍むきエビと冷凍枝豆は解凍して、枝豆は鞘から出す。
- ② B は混ぜ合わせてコンソメを溶かし、冷ましておく。
- ③ たまご液を作る。ボウルにCを混ぜ合わせ、ザルで濾す。
- ④ 耐熱の器に①の冬瓜とささみ、ピザ用チーズを入れ、③のたまご液をそっと流し込む。この時できた泡はすくい取って、ラップをふんわりとかけ、500wで5~6分加熱し、固まり具合を見ながら 1 分ずつ追加加熱する。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ あんを作る。鍋に②で残ったコンソメスープを入れてひと煮立ちさせ、①のエビと枝豆を入れて、塩で味を調べ再び沸騰したら火を止めて、水溶き片栗粉(片栗粉1 : 水2)でとろみをつける。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 冷やした④に冷やした⑤のあんをかけて、黒こしょうをふる。

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