

## 団子茶わん蒸し

( 材料=4人分 )

①蓮根	300g
片栗粉、塩	少々
②卵	4個
だし汁	720ml
塩	小匙1
淡口醤油	少々
味醂	大匙1
③かに風味蒲鉾	4本
椎茸	2枚
ワカメ	少々
芹、三つ葉など	少々



( 作り方 )

- ① 蓮根は皮をむいてすりおろして汁を絞り、汁と身に分けておきます。
- ② 蓮根の身、塩を鍋に入れて火にかけ、鍋底をこすりながら粘りが出るまで火を入れ、一口サイズに分けて片栗粉を付けて丸めて団子にします。
- ③ かに風味蒲鉾は2cm長さに切り、ワカメは水に浸けて塩抜きして食べ易く切り、椎茸は石突きを取り4つに切ります。
- ④ 鍋に②のだし汁、①の絞り汁を入れて50~60℃に温め、調味料を入れます。
- ⑤ 卵を溶き解し、②を少しずつ混ぜ合わせます。
- ⑥ 茶碗蒸しの容器にかに風味蒲鉾、椎茸、②を入れて④を注ぎ、蓋をして弱火で20分蒸します。
- ⑦ ワカメ、芹を乗せます。

<考案者>

北陸学院大学短期大学部食物栄養学科1年 谷政 果歩

※本レシピは、考案者のレシピをもとに、加藤キッチンスタジオ 代表 加藤重和氏に監修いただきました。