

# はす蒸し



！1人分栄養価！

エネルギー	112kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	0.0g
飽和脂肪酸	0.05g
食塩相当量	1.0g

材料名	分量(6人分)		
・れんこん	2節 (450g)	・だし汁	2カップ強 (450g)
・はんぺん	1/4枚 (24g)	・みりん	大さじ1と1/2 (27g)
・たら	2切れ (150g)	・塩	ひとつまみ (0.6g)
・酒	小さじ1 (6g)	・薄口しょうゆ	大さじ1 (18g)
・うま味調味料(A)	ひとつまみ (0.6g)	・うま味調味料(B)	ひとつまみ (0.6g)
・ほうれん草	3株 (60g)	・片栗粉	大さじ1と1/2 (12g)
・えび	6尾 (90g)		
・しめじ	1/3パック (36g)		

- ① れんこんは皮をむいてひと口大に切り、粗みじんになるまでフードプロセッサーにかける。
- ② ①にはんぺんを加え、混ぜる程度にフードプロセッサーにかける。
- ③ たらは酒とうま味調味料(A)で下味をつける。
- ④ 下茹でしたほうれん草を、うま味調味料小さじ1と2/3(5g・分量外)を入れた500mlの氷水にとる。水気をきり、3cm幅に切る。
- ⑤ えびは下茹でする。しめじは石づきを取り、下茹しておく。
- ⑥ 耐熱性容器に③のたらを入れ、②をかけて丸く成型し、電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ⑦ 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆ、低核酸系うま味調味料(B)を入れて混ぜ、弱火で加熱する。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ ⑥に④のほうれん草、⑤のえび・しめじを添え、⑦をかけて仕上げる

●県産品である「加賀れんこん」に、白身魚やエビを加えて蒸しあげた料理。でんぷん質が豊富で粘りが強く、独特のもっちりとした食感が特徴のれんこんと、仕上げにかけるあんによって、とろりとした食感が楽しめる。お好みでわさびを添えたり、白身魚やエビの代わりにうなぎや鶏肉を使ったりすることで、幅広いアレンジの効く料理である。れんこんは、『先を見通せる』という縁起食材であり、ハレの日に振る舞われる伝統料理である。