

菰田欣也 先生の料理教室

春筍蝦仁球

〈海老の鯛すり身巻き 春筍、そら豆のさっぱり炒め〉

材 料	[調味料A]	[調味料C]
蝦仁…12尾	塩 …少々	毛湯 …200cc
鯛 …200g	糖 …少々	紹興酒 …大匙1
春筍…2ヶ	紹興酒…大匙4	塩 …小匙1
蚕豆…12粒	蛋清 …大匙8	糖 …小匙1/2
葱 …適量	水 …大匙4	胡椒 …少々
姜…適量	豆粉 …大匙1 1/2	味精 …少々
枸杞…12粒		奶露 …大匙2
	[調味料B]	水豆粉 …適量
	塩 …少々	エバミルク…大匙2
	胡椒 …少々	
	豆粉 …大匙1 1/2	

作り方

- ① 鯛をフードプロセッサーにかけてAで下味を入れる。
- ② 海老はそうじをして背開きにして半分切る。そしてBで下味を入れる。
- ③ 筍はそうじをして小さめの周し切りにし、そら豆は2つに割っておく。
- ④ ②に①をまぶしてセイロで4分蒸す。
- ⑤ 鍋に葱、姜を入れて軽く炒めCを加える。④を入れとろ味をつけて盛り付ける。