

## <白身魚とえびの香草蒸し>

～片桐 智子先生考案～

### 【材料】

白身魚 …………… 300g  
塩 …………… 少々  
えび …………… 100g  
酒 …………… 大さじ2  
レモンバーム …………… 1～2本  
卵白 …………… 1個

(吸いだし)

だし汁 …………… 300cc  
塩 …………… 小さじ1/3  
みりん …………… 大さじ1  
薄口しょうゆ …………… 小さじ1/2  
シブレット …………… 5～6本  
マロウの葉 …………… 5枚

### 【作り方】

- ① 白身魚は一切れを60gのそぎ切りにし、うす塩をしておく。
- ② えびは殻をむいて背わたをとり、さっと洗って細かく叩きつぶし、ナベに入れて酒・塩を加えて火にかけ、箸の先でほぐすように煎りつけてそばろ状にする。
- ③ レモンバームは細切りにして、マロウの葉はよく洗って塩水に5分程浸し。水気を拭きとっておく。
- ④ 卵白を泡立て、②のえびそばろと③のレモンバームを加える。
- ⑤ ③のマロウの葉の上に①の魚を重ねて、これに④のをせ湯気のたった蒸し器に入れ強火で5～6分蒸す。
- ⑥ だし汁に調味料を入れてひと煮立ちさせて、吸いだしを作る。
- ⑦ 蒸しあがった⑤の魚を器にとり、吸いだしをかけてシブレットを添える。



**Vita Craft®**  
King of multi ply cookware