



大根の愛南蒸し



材料 (4人分)

大根	1本	
鯛	4切れ	
アコヤ貝の貝柱	4個	
セレベス	1個	
水菜	2枚	
卵	2個	
温州みかん	4個	
だし汁 (カツオ)	5カップ	
塩	少々	
A {	砂糖	大さじ 1
	濃口しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	酒	大さじ 2

【作り方】

- ① 大根を高さ7～8cmの円柱状に切り、皮をむく。
- ② 大根を下ゆでした後、コップ型になるようにスプーンで1cm弱の厚みを残すように中身をくり抜く。
- ③ 鍋に大根を戻し、ひたひたになる程度だし汁を入れ、Aの調味料で味付けし、30分ほど煮る。
- ④ 別の鍋でセレベスを③のだし汁で煮て、やわらかくになったら1cm角に切る。貝柱もだし汁で軽く火を通しておく。
- ⑤ とき卵に冷めただし汁、塩を加え、混ぜる。
- ⑥ 大根を鍋から平らな皿に出し、大根の器に2cm角に切った鯛、セレベス、水菜、貝柱を入れ、更にとき卵を8分目まで入れる。
- ⑦ 大根をだし汁の入った鍋に戻し、布巾をかぶせ、ふたをして弱火で10分ほど蒸す。
- ⑧ 残りの鯛、水菜を乗せ、とき卵を入れ、再度5分ほど蒸す。
- ⑨ 温州みかんの上部を大根の外径に合わせ、厚さ1cm程度輪切りにする。出来上がった料理を器に入れ、輪切りにした温州みかんでふたをする。

栄養価 (1人分)

エネルギー	264kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	6.9g
カルシウム	99mg
塩分	1.9g

愛級グルメグランプリ
入賞作品!

考案者である岸本祐さん
岸本貴士さんの声

ふたに使ったみかんを少し搾って食べると、柑橘系の味が加わり、違った味が楽しめます。また、圧力鍋で煮ると時間短縮できますよ。

使用している愛南産の農水産物

愛南町では主に青首大根を栽培しています。大根にはアミラーゼと呼ばれる消化酵素が含まれており、胃もたれに効果があるといわれています。



大根

