

トウガンのあがたを蒸し

材 料 (2人分)

ミニトウガン	1 個
鶏肉	40g
ハム	20g
アサリ剥き身	6 個
シイタケ	1 枚
タケノコ	20g
ショウガ	1 片 (4g)
昆布	5 cm
酒	大サジ 2(30g)
塩	小サジ 1(5g)
胡椒	少々



作り方

- ① ミニトウガンはよく洗い、上下の中央で切り離し、中の種とわたを除く。
- ② ①のミニトウガンをすわりのよいボウルに立て、20分蒸す。
- ③ 鶏肉は蒸してからさいの目に切り、ハムもさいの目に切る。
- ④ シイタケは薄切りにし、タケノコはさいの目に切る。
- ⑤ ショウガは針に切る。
- ⑥ 鍋に水カップ2と④のシイタケとタケノコ、昆布、⑤のショウガを入れ、酒、塩、胡椒でちょっときつめに味をつけ、加熱し、ひと煮立ちしたら火からおろし、昆布を取り出す。
- ⑦ ⑥の鍋に③のさいの目に切った鶏肉、ハムとエビを加えひと煮たちさせる。
- ⑧ ②のミニトウガンの中に⑦のスープと具を注ぎ込み、アルミ箔で覆いをして、5分間蒸す。
- ⑨ スープの入ったミニトウガンを蒸し器から取り出し、器に立て、食卓に運ぶ。

- スプーンを使ってトウガンの果肉をこそげながら、スープや具とともに食べる。
- 深い蒸し器がなければ、深い鍋を蒸し器代わりにしてもよい。
- 鶏肉はさいの目に切ってラップに包み、電子レンジにかけてもよい。
- ミニトウガンの切り口を規則正しいギザギザの飾り切りにしたり、表面に彫刻をすると豪華になる。

