

vol.23

ママの
晴れごはん

- 野菜が好きになるレシピ集 -



完成イメージ

作り方

- 卵、出し汁、調味料を合わせてよく溶き、裏ごしを通す。
- 桜島大根は小さめの短冊切りにして茹でる。里芋は皮付きのまま茹でてから皮を除き、厚めのいちょう切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。

- 蒸し茶碗に具材を入れ、1の卵液を注ぎ蓋をする。
- 85℃前後の蒸し器で約15分蒸す。
又は、強火5分加熱、消火7分でも良い。

応用編

だし汁を牛乳に替えて!

プリン

材料 4人分

- 卵…………… 2個 (100g)
牛乳…………… 200cc
砂糖…………… 40g (大さじ4)
バニラエッセンス …… 少々



とっても簡単! 体にやさしい

桜島大根の茶碗蒸し

レシピ提供: 鹿児島女子短期大学名誉教授 福司山エツ子

4人分

材料・下ごしらえ

- 卵…………… 2個 (100g)
出し汁… 300~400ml
塩…………… 小さじ1/2
薄口醤油…………… 少々
桜島大根* …… 100g
里芋…………… 80g
人参…………… 30g
三つ葉…………… 2本
エビ(飾り用) …… 8尾

*普通の大根でもOK!

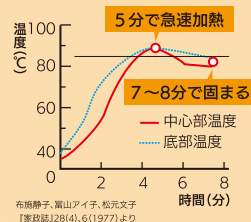
卵 出し汁
1 : 3~4※おでんや煮物の
残りを具材にしても
Good!!

知って得する

蒸し器いらず!

▶ 鍋に器の高さ1/4
のお湯を入れるだけ!!▶ 強火で5分、火を止
めて7分

温度変化の様子



布栴子 眞山アイ子、松元文子
『家政誌』28(4), 6(1977)より

卵 牛乳
1 : 2晴れママ
Q&A*

前田 茂子

・フードコーディネーター

「桜島大根の
茶碗蒸し」体にやさしい
桜島大根料理アラカルト
(2020年3月発行予定)

イメージ

著者 鹿児島女子短期大学
名誉教授
福司山 エツ子

今回は、「体にやさしい桜島大根料理アラカルト」より簡単蒸し料理のご紹介です。

Q. 今回のポイントは?
A. 知って得する蒸し方の技!!
「強火で5分、火を止めて7分」
茶碗蒸しやプリンが、簡単に出来ます。
血管をしなやかにする作用があるとされる桜島大根を使った家庭料理や郷土料理が載った本が3月出版されます。
皆さんどうぞお楽しみに!

Bon
appetit!Creceer
プレセールBon
appetit!