



ハッピーレシピ辞典



タアサイと肉だんごの蒸し物・・・甘くて柔らかいすてきな取り合わせ。


材料(4人分)

タアサイ	3株
▼肉だんご▼	
豚ひき肉	400g
青ねぎ(みじん切り)	1本
しょうが(みじん切り)	10g
小麦粉	大さじ3
塩	小さじ1/3
うす口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
酒	大さじ1
卵	1個
▼スープ▼	2カップ
塩	少々
酒	少々
うす口しょうゆ	少々
青ねぎ(ぶつ切り)	1/2本
しょうが(ぶつ切り)	5g
サラダ油	適量
かたくり粉	大さじ1

- 1 豚ひき肉はすり鉢でよくすり、みじん切りにした青ねぎとしょうが、小麦粉、塩、うす口しょうゆ、みりん、酒、溶き卵を加えてよく混ぜ合わせ、8等分する。
- 2 1を小判型の肉だんごにまとめ、サラダ油少々を熱したフライパンに入れて、両面に焼き色がつくまで焼き、ボールにとる。
- 3 分量のスープに塩、酒、うす口しょうゆ少々を加えて薄く味をつけ、青ねぎとしょうがのぶつ切りを加え、2のボールに注ぐ。
- 4 ボールを蒸気の立った蒸し器に入れ、1時間以上蒸す。
- 5 タアサイは長さ7~8cmに切る。
- 6 なべにサラダ油大さじ2を熱して塩少々を加え、タアサイを入れて強火でサッといため、水1カップを加えてふたをし、蒸しゆでにして水けをきっておく。
- 7 器にタアサイと4の肉だんごを盛り、4で残った汁をこしてなべに移し、水溶きのかたくり粉でとろみをつけて上からかける。

【コツ】

・柔らかい肉だんごに仕上げるために、少なくとも1時間以上は蒸します。

【メモ】

・タアサイは非常に調理用途の広い青野菜で、和風の献立にもよく合います。