



## 材料・調味料 (3人分)

※卵2個が茶碗蒸し3人分に適量です

※器の大きさは味噌汁椀くらいですが  
できれば茶碗蒸し専用の蓋付きの器を  
用意しましょう

卵 2個 (およそ100cc)

鶏肉  
いか  
えび  
干し椎茸  
かまぼこ(紅)  
三つ葉

それぞれ3切れ

適量

①出汁 およそ350cc

②うすくち醤油

③白だし

④酒



## よしこ先生レシピ



### 作り方

1. 出汁を取って冷ましておく
2. 干し椎茸を水で戻しておく
3. 鶏肉・いか・えび・干し椎茸を  
3人分に切り分け  
調味料②④で下味をつける
4. かまぼこは薄切りを3枚  
三つ葉も3枚
5. 卵を溶いて量を測り  
その3.5倍の①を加えてよく混ぜ  
②③で味を調えたらザルでこす
6. 器に3を入れ  
5の卵液を静かに注ぐ
7. 鍋に2~3cmの深さの水を入れて火にかけ  
沸騰したら6の器に蓋をして鍋に並べる
8. 強火のままで正確に4分蒸す  
4分経ったら火を止めて  
さらに4分そのまま置く
9. 器の蓋を開けて かまぼこと三つ葉を乗せて  
2~3分置けば出来上がり

## ② 茶碗蒸し

### ポイント・豆知識

- 茅乃舎だしが便利です
- 大きければ1個を3切れに  
小さければひとりに1個
- 好みの大きさに調べて下さい  
ひと切れ2cmぐらいが目安です  
それぞれ2切れぐらいでよいでしょう  
下味は少々 強くなり過ぎないように注意
- 卵と出汁の量の比率が大切です  
正確に計量しましょう  
②③を少しずつ加えながら味見をして  
すまし汁ぐらいの薄めの味に調味してください
- 器に蓋がない場合はアルミホイルで蓋をします
- 美味しく 見た目にも美しく仕上げるために  
・沸騰してから強火のままで4分蒸す  
・火を止めて4分置く  
正確に時間を管理することが大切です