

ホッケ魚醤 ほっけと豆腐の昆布蒸し 魚醤あんかけ



材料 (1人前)

◎ほっけ……………1/6尾	◎花茗荷……………1/2ヶ	◎(A)〈魚醤あん〉・出汁50cc
◎豆腐……………1/4丁	◎酒……………15cc	◎ホッケ魚醤15cc
◎昆布……………5cm	◎塩……………少々	◎本みりん15cc
◎クリームコーン……………5cc	◎わさび……………少々	◎水溶き片栗粉少々

作り方

- ①手の平サイズの器に、豆腐、昆布、塩を振って下味を付けたほっけを重ねて、酒を振り、クリームコーン5ccをほっけの上のせ、片栗粉を振って10分間蒸します。
- ②蒸し上がったら器にたまった汁を(A)に入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③①から昆布を外して、出来あがった②をかけ、その上に千切りにした花茗荷とわさびをのせて完成です。



ここがポイント

ホッケと豆腐を蒸しただけの単純な料理ではありますが、ホッケ魚醤でコクを付けることで旨味を引き出します。手軽にできて、和のテイストで盛りつけられた一品料理が食卓を飾ります。また、サケ・サンマ・オオナゴの魚醤を使用しても美味しくいただけます。

レシピ開発者:日本料理講師 住吉弘就

