

RECIPE



今月のレシピ（12月26日更新）

「ぶりのふわふわハリハリ鍋」

TBS ベストタイム「参上！お助け料理人平野寿将の愛とひらめきのウラ技料理」（ソニー・マガジンズ）27P

片栗粉でとじた汁だから、最後までアツアツ。
泡立てた卵白をのせて雪化粧すれば、
ふ〜んわりライトな口当たり。

■材料・4人分

ぶり：4切れ
片栗粉：適量
揚げ油：適量
水菜：1/2〜1束
にんじん：1/3本
生しいたけ：4枚
卵白：3個分

煮汁

だし汁：3カップ
しょうゆ：1/5カップ
みりん：小さじ4
酒：大さじ2
塩：少々
水溶き片栗粉：適量

■作り方

- (1) ぶりは骨があればとり除き、片栗粉をまぶし、180度の揚げ油でカラリと揚げ、油をきっておく。
- (2) 水菜はざく切りにする。にんじんはせん切りにし、生しいたけは石づきをとって薄切りにする。
- (3) 土鍋に煮汁の材料を入れて火にかけ、にんじんとしいたけを入れてひと煮立ちさせる。
- (4) 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ぶりと水菜を加える。
- (5) 卵白を角が立つくらいまで泡立てて4にのせる。