

～一緒に作ってみよう 手作りかまぼこ～



| 材料        | 1本分  |
|-----------|------|
| 白身魚(タラなど) | 150g |
| 塩(魚の2%)   | 3g   |
| 砂糖        | 4.5g |
| みりん       | 9g   |
| 片栗粉(魚の4%) | 6g   |

- ①皮と骨を取り除いた白身魚を、2cm角に切る。氷水に放ち、5分置き、上澄みを捨てる。それを2回繰り返す。
- ②①をペーパーに包み水気を絞り、フードプロセッサーで砕く。すり身状態になったら塩を入れて1分程度混ぜる。その後、他の材料を混ぜる。
- ③すり鉢に②を入れ、10分程度すり混ぜる。
- ④③をかまぼこの形に整え、表面が乾くまで室温に放置する。  
(20分間)
- ⑤湯気の立った蒸し器に入れ、20分ほど蒸す。  
蒸し上がったら氷水にとって冷ます。  
出来上がり！

| 材料          | 3人分         |
|-------------|-------------|
| 水           | 450ml       |
| 昆布          | 適量          |
| 厚揚げ         | 1・1/2個(90g) |
| 大根(一口大)     | 150g        |
| 人参(一口大)     | 60g         |
| しめじ(ほぐす)    | 60g         |
| 塩           | 1.5g        |
| しょうゆ(あれば薄口) | 大さじ3/4      |
| かつお節        | 4g          |
| 長ねぎ(小口切り)   | 30g         |
| 炒りごま        | 1.5g        |

- ①鍋に水と昆布を入れ、30分ぐらい置く。昆布は一口大に切る。
- ②大根、人参、しめじを入れてフタをして火にかけ、やわらかくなったら塩としょうゆで味付けをする。
- ③厚揚げを手でくずして入れ、かつお節と長ねぎを入れる。
- ④器に盛って、ごまを手でひねりながらかける。  
お好みで七味唐辛子などをかけても○