



高知のおきゃくを豪華に演出する「蒸し鯛」

高知県では宴席のことを「おきゃく」と呼びます。昔からおきゃくに欠かせないのが「皿鉢料理」。「蒸し鯛」は皿鉢料理の一品で、神祭や婚礼に用いられてきました。背開きにした鯛に、野菜や卵を混ぜて甘口に仕上げたおからを鯛の背から詰め、蒸したものです。仕上げに卵の黄身をほぐして散らします。

ご紹介するレシピは、香美市香北町の学校給食の行事食として提供されているもので、一人分用にアレンジしたものです。

＊＊蒸し鯛＊＊

<栄養量>

エネルギー	129kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	5.3g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	1.0g

【材料】 (1人分)

- まだい 30g (1切れ)
- 食塩 0.2g
- にんじん 5g
- 乾しいたけ 0.5g
- 葉にんにく 2g
- 木綿豆腐 15g
- おから 15g
- 卵 15g
- 牛乳 3g
- 脱脂粉乳 1g
- いりごま 1g
- A {
 - 三温糖 4.5g
 - 薄口醤油 3g
 - 食塩 0.2g
- ゆで卵の黄身 少々

【作り方】

- ①まだいに食塩を振っておく。
- ②にんじん、戻した乾しいたけ、葉にんにくを粗みじん切りにする。
- ③水気を切った木綿豆腐をすり鉢でなめらかにすり、おから、卵、牛乳、脱脂粉乳を加え混ぜ合わせる。
- ④③に②、いりごま、Aを加え、さらによく混ぜる。
- ⑤④を丸め、アルミカップの中に盛り、その上に①をのせて軽く押さえ形を整える。
- ⑥⑤を蒸し器に入れ、25～30分蒸す。(電子レンジの場合はアルミカップ不使用の⑤を耐熱容器に入れて軽くラップを被せ1人分600Wで1分30秒～2分加熱する。)
- ⑦蒸しあがった⑥に裏ごししたゆで卵の黄身を散らす。



*アルミ
カップ
1個用意
しておく。