



鯛とハマグリのご酒蒸し

材料 2人分

鯛 (骨なし・切り身)	2切れ (150g)
塩	少々
ハマグリ	6個 (160g)
たけのこ (水煮)	90g
三つ葉	4本 (3g)

【A】昆布	5cm角
【A】水	大さじ2
【A】甘酒 (無糖)	大さじ2
【A】塩	少々

作り方

- 1 (下ごしらえ)
 - 鯛は塩をふり5分おき、1切れを3等分して熱湯をかけて臭みをとる。
 - ハマグリは海水程度の塩水 (分量外) に浸けて砂出しする。
 - 昆布は分量の水に浸しておく。
- 2 たけのこは縦4等分する。
- 3 容器に鯛とハマグリ、①のたけのこを入れて【A】を加えてフタをして電子レンジ (500W) で8分加熱し、5分蒸らす。
- 4 安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開ける。
- 5 三つ葉をのせてフタをして1分程蒸らし、三つ葉を結んで鯛・ハマグリ・たけのこと一緒に器に盛る。