



たいの梅酒蒸し

梅酒料理（2）

料理研究家 馬場香織さん

材料2人分

たい(切り身)	2切れ
ぶなしめじ	1 / 2房
ねぎ	1 / 4本
梅酒(だし昆布用)	適量
青じそ	適量
塩	適量
かぶ	1個
だし昆布	2枚
梅酒	40ml

エネルギー 166 kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分は1人分です。

🍲 作り方

1. たいの両面にきつめに塩をふってく。
2. ぶなしめじは手で小房にわける。
3. かぶは茎を少し残して皮をむき1 / 4に切る。
4. 青じそは千切りにする。
5. ねぎは一口大(3cm)に切り、フライパンで焼き焦げ目をつける。
6. だし昆布はさっと水にぬらし梅酒をかけもどす。
7. たいから出てきた水けをペーパータオルでしっかりとる。
8. 皿にだし昆布を敷き、その上にたいを乗せ、ぶなしめじ・かぶ・焼いたねぎをあしらい、梅酒をかける。
9. 蒸気があがった蒸し器に(8)を入れ10分程強火で蒸す。
10. ふっくらと蒸し上がり、青じそをあしらったらできあがり。



許可なく転載することを禁じます。
Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.



印刷する

×閉じる