



鯛だし醤油

瀬戸内の小さな島々の間を走る来島海峡は、その潮流の速さから古来より船の難所として知られています。

厳しい潮の流れで育ち、引きしまった鯛の身から洗練された旨みを取り出しました。

鯛だし茶碗蒸し

【材料】

鶏ささみ	1本
えび	4尾
かまぼこ	4切れ
卵	2個
水	300cc
鯛だし醤油	大さじ1・1/2
みりん	小さじ1
三つ葉	少々



【作り方】

- ① 鶏ささみ・えびは小さく切り、かまぼこは薄切りにし、器に入れておく。
- ② 卵をボウルに割り入れ、泡をたてないように混ぜ、水・鯛だし醤油・みりんを入れて混ぜる。
- ③ こしながら泡を作らないように器に注ぐ。
- ④ 湯気の上上がった蒸し器（中火～弱火）で蒸す。
- ⑤ 出来上がったら三つ葉を飾る。