



京都の冬の名物「カブラ蒸し」は  
蕪の白さを雪に見立てて食するという風流な料理。

合わせる魚は、タラ、鱈、鯛等の新鮮な白身の魚を。

栄養価の高い長芋入りにアレンジしました。



## 長芋のカブラ蒸し

500W



2.5min

### ～材料～

カブ	100g	長芋	30g	梅干し	5g
卵白	1個分	(蓮根スライス 2枚)		白身魚	60g
とろろ昆布	1g	出汁	100g	醤油	小さじ1
みりん	大さじ半	酒	大さじ1	塩	一つまみ
水とき片栗粉	5g	(生姜)	20g	(わさび)	

### 作り方

1. カブと長芋は皮をむいてすりおろし、カブは水気を軽く切ります。  
梅干しは種をとり、叩いてペースト状にして卵白と共によく混ぜます。  
  
好みで蓮根を加える時は、皮をむいて5mm幅にスライスして、分量外の酢水に漬けておいて下さい。
2. 魚にとろろ昆布をまぶして容器に入れ、②のカブと長芋のすりおろしを乗せ、出汁、醤油、みりん、酒、塩を混ぜ合わせたものを上からかけます。
3. 500Wの電子レンジで2分半加熱します。  
レンジから容器を取り出し、熱いうちに同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけます。  
  
お好みで(分量外の)生姜のすりおろしと、わさびを加えて出来上がりです。