



消化がよく、すりおろしたかぶのふわっとした口当たりが白身魚のおいしさを引き立てます。



栄養価（1人分）	
カロリー	159.1kcal
食物繊維	3.6g
ビタミンC	33.8mg

○ 材料2人分

かぶの根	約300g（直径約8cmのかぶ2個分）
卵白	1個分
塩	小さじ1/4
白身魚切り身	2切れ（約120g×2切れ）
塩（白身魚下味用）	少量
酒	少量
かぶの葉	1/4束（約20g）
しめじ	1/4パック
あん	ダシ…1/2カップ みりん…小さじ1 淡口醤油…小さじ1 片栗粉…大さじ1/2
柚子の皮（せん切り）	適量

○ 作り方

1. 白身魚は塩をまぶして10分ほどおきます。
2. しめじは小房に分けます。
3. 鍋で湯を沸騰させます。先にかぶの葉の軸の部分を湯につけてしんなりしたら、全体を湯に沈めてさらに30秒ほど茹でます。ザルに上げてすぐに冷水にさらし、水をきって約4cmの長さに切ります。
4. かぶの根は皮を厚めにむいてからすりおろし、ザルに入れて軽く絞って水をぎります。
5. 4をボールに入れて、卵白と塩を加え泡立たないように静かに混ぜ合わせます。
6. 蒸し器※にクッキングペーパーを敷き、白身魚を並べて酒をふって強火で約8分蒸し、さらに5を白身魚の上に半量ずつこんもりとのせて強火で約4分蒸します。
7. 鍋に片栗粉以外のあん材料としめじを加えて強火〜中火で煮立て、同量の水で溶いた片栗粉（あん用）を入れてとろみをつけます。
8. 器に6をおき、7のしめじ、3のかぶの葉を添えて7のあんをかけ、柚子の皮のせん切りを天盛りします。

※ 蒸し器が無い場合は、湯を張った深めの鍋に台になるもの（底が平らなザルや皿など）を伏せて置き、その上に蒸したいものを入れた耐熱皿をのせることで代用できます。湯の量は、耐熱皿に触れなければ大丈夫です。

○ 食材の使い方・ポイント

5を魚にのせるときは、蒸す間にたれやすいので、こんもりと高めにのせます。
かぶの根の皮は、捨てずに、短冊切りなどにして、お味噌汁の具や、お漬物にして活用しましょう。今回は、スピードレシピ「かぶの根と葉の甘酢漬け」で活用法を紹介しています。

