

かまぼこ

材料	12 cm × 4.5 cmの板 1 枚分
たい(骨と皮を除いた正味)	200g
たら(骨と皮を除いた正味)	100g
塩	小さじ 2/3
砂糖	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
卵白	1 個分
かたくり粉	大さじ 2
かまぼこの板	1 枚



- 1 魚は皮と骨を取ります。
水につけてもみ、残った骨と魚のあぶら分を取ります。



- 2 1 時間ほど水にさらします。
途中 2、3 回水を変えると、なまぐさい感じが取れます。

- 3 時間がきたらキッチンペーパーで包み、水気をしぼります。



- 4 フードプロセッサーに魚と塩、砂糖を入れ、なめらかにします。



- 5 みりんと卵白も加えて、2 分ほどフードプロセッサーを回します。

- 6 最後にかたくり粉を加えて、もう 1 分回し、なめらかにします。
※フードプロセッサーがなければ、包丁で魚の身をたたいて小さくします。すり鉢に入れ、調味料を加えて、すりこぎで混ぜます。



- 7 まな板に取り出し、パレットナイフなどを使って空気をぬくように押しつけます。



8 ▶ かまぼこ板に、少しずつぬりつけていきます。



9 ▶ ラップをピンと張り、かまぼこ面を包みます。
半月の形に整えながら、板の裏でラップを閉じます。



10 ▶ 蒸し器から湯気がでてきたら、かまぼこを入れます。



11 ▶ 中火で 15 分～17 分蒸し、できたらすぐにそのまま水に入れて、ラップをはがします。
水から出し、完全に冷めてから切り分けます。



12 ▶ 保存は冷蔵庫で 2～3 日です。
風味が落ちるのでできるだけ早く食べきましょう。