

はすむし

< 材料 > <分量 (5人分のめやす) >

(具)

加賀れんこん	250g	(大ひと節)
かたくり粉	18g	(大さじ2)
塩	少々	
さとう	1.5g	(小さじ1/2)
むきえび	5尾	
しいたけ	20g	(2枚)
生麩(なまふ)	5枚	

(あんかけの調味料)

だし汁	300mL	(1.5カップ)
うすくちしょうゆ	18g	(大さじ1)
みりん	27g	(大さじ1.5)
かたくり粉	9g	(大さじ1)
水	15mL	(大さじ1)

< 作り方 >

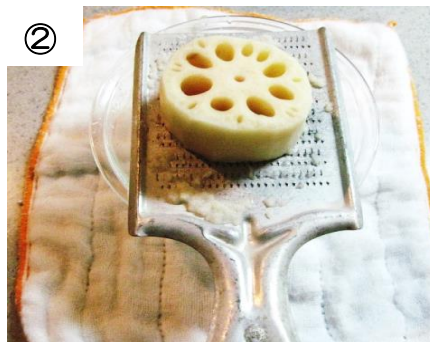
- ① 加賀れんこんのかわをむく。
- ② 加賀れんこんをおろし金でおろす。
- ③ かたくり粉、塩、さとうを加える。
- ④ しいたけ、えびをいれ、混ぜる。
- ⑤ カップに入れ、生麩をのせる。
- ⑥ むし器に入れ、10分くらい蒸す。
- ⑦ あんかけを作る。

だし汁としょうゆ、みりんをなべに入れ、煮立ってきたら、水で溶いたかたくり粉を加え、トロミがつくまでよく混ぜる。

- ⑧ むしあがったら、あんをかける。



①



②



③ ④

塩・さとう
かたくり粉もまぜる。



⑤



⑥

むし器に400mLの水を
いれてカップを並べ、フタを
して10分くらいむす。

※取り出すとき、熱いので気
をつけること。
※必ず、火を止めてから取り
出すこと。



⑦



⑧



はすむしは
金沢の郷土
料理です