



あわびの酒蒸し

●材料● 4人分

あわび(350g) 2杯 (分量外)
アボカド 1個 塩、酒
共わたマヨネーズ

あわびのわた 2杯分
マヨネーズ 大さじ2
煮切り酒 10ml
薄口醤油 5ml
レモンの絞り汁 5ml

●作り方●

1. あわびは塩をたっぷりまぶして、たわしでよくこすり、表面のぬめりと汚れを取り、水で洗う。
2. バットに身を上にしておき、酒をたっぷり振る。蒸気の上がった蒸し器にバットごと入れて、弱火で約3時間蒸す。蒸し上がったら、取り出して冷ます。
3. あわびが冷めたら、身と殻の間に指をさし込んで殻から身をはずす。わた、口、縁も手で除く。わたは取っておく。かたく絞ったぬれ布巾で汚れをふき、斜めに8mm厚さに切る。
4. わたは裏漉しし、マヨネーズ、煮切り酒、薄口醤油、レモンの絞り汁で溶きのばす。(共わたマヨネーズ)
5. アボカドは皮と種を取り除き、適当な大きさに切る。
6. あわびとアボカドを重ねるようにして器に盛り、共わたマヨネーズをかける。