



魚素麺と管牛蒡の椀物

●材料● 4人分

魚素麺の生地

白身魚のすり身	150g
塩	小さじ 1/4
卵の素（下記の物）	大さじ 1/2
〔卵黄	1 個
〔サラダ油	30ml
味醂	10ml
薄口醤油	5ml
水溶き葛粉	大さじ 1
昆布だし	20ml
昆布だし	
〔水	1000ml
昆布	10g

牛蒡 2 本

ほうれん草 1/2 束

吸地八方

〔だし汁 400ml

塩 小さじ 1/2

薄口醤油 5ml

吸地

〔だし汁 900ml

塩 小さじ 2/3

薄口醤油 5ml

柚子（青） 1/2 個

梅肉 少量

●作り方●

1. 卵の素の卵黄にサラダ油を少しづつ加えながら良くかき混ぜてマヨネーズ状のものを作る。
2. 魚素麺の生地の白身魚のすり身はすり鉢に入れてしっかりとする。材料を順に加え、その都度良く摺り混ぜる。
3. 鍋に昆布だしを沸かし、塩を少量入れて沸騰直前の細かい泡が立つくらいの火加減にする。
4. 生地を引き箇に入れ、昆布だしの中に生地を流し入れる。浮き上がれば一度裏返す。火が通れば固絞りのさらしを敷いた巻きすに取り出して水気をきる。上からも固絞りのさらしをかける。
5. 牛蒡は5~6cm長さに切り、米ぬかを加えた湯でゆでする。火が通ったら水に落として水気をきる。金串を使って真ん中の芯の部分を取り除いて斜めに半分に切り、吸地八方でさっと煮て冷ます。
6. ほうれん草は3cm長さに切って、塩ゆでする。水に落として水気をきり、冷ました吸地八方に付ける。
7. 柚子はへぎ柚子にして水にさらして水気をきる。
8. 吸地のだし汁を温めて調味し、ひと煮立ちさせる。
9. 温め直した魚素麺、牛蒡、ほうれん草を盛り付け、吸地をはる。へぎ柚子をのせて梅肉を少量あしらう。