

蟹雲龍焼き

●材料● 4人分

| | | |
|-----------------|-------|-------|
| 蟹足(むき身) …………… | 4本分 | (分量外) |
| 木耳(戻したもの) …………… | 10g | 塩 |
| 百合根 …………… | 1/2個 | |
| 雲龍生地 | | |
| 白身魚のすり身 …………… | 200g | |
| 卵 …………… | 5個 | |
| だし汁 …………… | 100ml | |
| 味醂 …………… | 10ml | |
| 薄口醤油 …………… | 5ml | |

●作り方●

1. 蟹足はほぐしておく。
2. 戻した木耳はせん切りにする。塩ゆでし、おか上げにする。百合根はたわしできれいに洗い、1枚ずつはさず。塩ゆでし、水に落として水気をきる。
3. 雲龍生地を作る。白身魚のすり身をすり鉢でなめらかになるまですり、よく溶いた卵を少しずつ加え、だまがでないようにすり混ぜる。だし汁と調味料も同様に加えて混ぜる。裏漉しして、蟹足、木耳、百合根を加え、約1時間おく。
4. 器に雲龍生地を入れ、135℃のオーブンで約40分焼く。