

# 海老と大根のあんかけ

旬の大根を葉まで使って彩りよく



## 材料（2人分）

えび（バナメイ）	12尾（正味120g位）
大根	10cm（400g）
大根葉	80g
水	300cc
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1
しょうが	1かけ
片栗粉	小さじ2（6g）
卵	1個

## 作り方

### 1.

えびは殻と背わたを取る。大根は皮をむいて1cmの厚さのいちょう切りにし、大根葉は細かく刻む。しょうがは皮をのぞきせん切りにしておく。

### 2.

①の大根は水から茹でてやわらかくなったら茹で汁をすてる。ここに煮汁の水・塩・酒と①のしょうがとえびを加え5～6分煮る。

### 3.

器に②のだいこんとえびを盛り合わせる。

### 4.

③の残った煮汁を火にかけ、①の大根葉を入れる。沸々と煮立ってきたら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。ふたをして、卵に火が通ったら火を止め、③の上にとろりとかける。

大根の辛味成分は、だいこんおろしにすると遊離して辛味を生じます。また、揮発性で長時間放置すると消えますが、半面ビタミンCの酸化が促進されます。酢を加えることにより辛味は和らぎ、ビタミンCの酸化も抑えられます。

