

ヴィーガン茶碗蒸し

レシピ提供/アンデス料理のお宿 タンボロッジ料理長大屋敏男氏



【材料】 4人前	
チェチの粉	50g
(ふるっておく)	
昆布出汁	400g
オリーブオイル	12g
塩	少々
中にいれる具材	適宜
(銀杏や大豆蛋白の鶏肉もどきやキノコ類)	

【つくり方】

- 1) 茶碗蒸し用の器に、具材を入れて並べておく
- 2) 鍋にチェチの粉と具材を除いたすべての材料を入れ、沸騰させる
- 3) 沸騰したら火を止め、ふるっておいたチェチの粉を入れ、泡だて器でかき混ぜる
- 4) だまができるので、すぐさまミキサーに入れてなめらかにする
- 5) 1)の容器に4)を入れ、冷めたら冷蔵庫で冷やし固める
- 6) 食べる前に冷蔵庫から出し、蒸し器で蒸して出来上がり

※中にいれる具材は動物性のものなどお好きなものをどうぞ

※チェチ粉は水や豆乳など液体と共に 70℃以上で加熱すると、冷めると固まります

茶わん蒸しも加熱した液を容器に入れ冷めると固まりますが、茶わん蒸しは温かい方がおいしい為、蒸し器で温めます

茶碗蒸しの大きさにもよりますが、湯気が出ている蒸し器で5~6分程度蒸します