



# 野菜真丈 冬瓜 焼き舞茸 すじ青のり

Recipe by 高橋義弘 [瓢亭]

材料 野菜真丈約12個分

野菜真丈	
カボチャ	50g
サトイモ	30g
ニンジン	30g
ジャガイモ	30g
太白胡麻油	適量
引きあげ湯葉	½枚
赤パプリカ	¼個
百合根	20g
押し豆腐	80g
アボカド	20g
マメマージュmou	30g
トマト醤油麴*	大さじ1
野菜ダシ	30ml
葛粉	大さじ1
タピオカ粉	大さじ1
吸い地	
干し野菜	キュウリ1本、ナス1本、カボチャの種1個分
焼き野菜	セロリ1本、玉ネギ1個
枝豆のサヤ	50g
水	1500ml
紅茶の茶葉	適量
白醤油、塩	各適量
あしらい	
冬瓜	適量
舞茸	適量
すじ青のり	適宜

\* 焼いたトマト、淡口醤油、乾燥米麴を合わせて発酵させたもの

- 野菜真丈をつくる。カボチャ、サトイモ、ニンジンは120℃のオーブンで40分～1時間蒸し焼きにする。ジャガイモは串切りにし、170℃に熱した太白胡麻油で揚げる。
- 引きあげ湯葉は細かくきざむ。赤パプリカは小さく切り、百合根はゆがく。
- ①と押し豆腐、アボカド、マメマージュmou、トマト醤油麴を合わせてミキサーにかける。
- 野菜ダシに葛粉とタピオカ粉を溶き、③に加えて混ぜる。②も加える。
- ④をスプーンで30gくらいの円形にまとめ、90℃で約12分蒸す。
- 吸い地をつくる。鍋に干し野菜、焼き野菜、枝豆のサヤ、水を入れて火にかける。沸騰してきたら中火にし、軽く20分ほど煮だして野菜ダシをひく。細かい目の網で漉す。
- 鍋に⑥を入れて火にかけ、沸騰してきたらごく弱火にし、ティーバッグに入れた紅茶の茶葉を軽くくぐらせる。白醤油、塩で味を調える。
- あしらいの冬瓜は皮を薄くむいて包丁目を入れ、薄くスライスしてゆがく。
- 舞茸は食べやすい大きさにほぐし、焼く。
- 椀に真丈とあしらいを温めて盛り、吸い地を注ぐ。すじ青のりを別に添える。