

白にかうりの詰め物

[O7M7]

材料 （約8人分）

- ・にかうり（4本）
- ・エビ（300グラム）
- ・にんにく（5片）
- ・たまねぎ（大1個）
- ・塩（小さじ2杯）
- ・砂糖（小さじ1杯）
- ・醤油（大さじ2杯）
- ・サラダ油（大さじ3杯）
- ・水（200cc）



盛りつけ

作り方

1. にかうりを洗って4cmに切る。種や内部の固まりをとる。果肉を崩さないように注意する。
2. 細かく刻んだにんにく、たまねぎ、エビのすり身を一緒に混ぜる。塩、砂糖、醤油を加えて良く練る。
3. にかうりに 2. を詰める。にかうりは調理するとエビよりも縮むので、決して詰めすぎないように。
4. フライパンに200ccの水を入れて、エビを詰めたにかうりと大さじ2杯の醤油を入れて15分間煮詰める。

調理実習の様子



にかうりを4cmくらいの輪切りにする



輪切りしたにかうりの中をくりぬく



エビを細かく切る



エビを詰めたにかうりを焼き、蒸す



焼いたにかうりを切る