

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。