

2019年 6月 16日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 39 レシピ

■胡瓜の肉味噌炒め

◎材料(4人分)

○ 胡瓜	4本	○合わせ調味料	
○ 牛薄切り肉	150g	・白味噌	50g
○ にんにく	1片	・酒	大 1、5
○ 胡麻油	小 1	・砂糖	小 2
○ 唐辛子	小 1	・白胡麻	大 2

◎作り方

- ① 胡瓜は乱切りにし、塩を振り10分後軽く絞って、水分を切っておく。
- ② にんにくはみじん切り、牛肉は細切りにしておく。
- ③ フライパンに弱火にて、胡麻油とにんにくを炒め、香が立ってきたら、牛肉を入れ強火にて炒める。
- ④ 牛肉に火が通ったら、胡瓜、合せ汁を加え手早く炒め上げる。

■すーらーはるさめ

◎材料(4人分)

○乾燥はるさめ	100g	○調味料“B”	
○豚薄切り肉	150g	・醤油	大1、5
○調味料“A”		・酒	大 1
・酒	大 2	・砂糖	小 1
・醤油	小 1	・胡椒	少々
・片栗粉	大 1	○酢	大 2
○生姜、長葱 みじん切り	各大 1	○胡麻油	小 2
○豆板醤	小 1	○浅月	適量
○鶏ガラスープ	5カップ		

◎作り方

- ① はるさめは、熱湯をかけもどし食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉は細切りにして、調味料“A”で下味をつけておく。

- ③ 鍋にサラダ油大サジ2をしき、生姜、長葱、豆板醤炒め、香が立ってきたら肉を加え炒め、肉の色が変わったら鶏ガラスープを加え、調味料“B”で味付けし、アクを取りはるさめを加える。
- ④ 鍋を火から下し、酢、胡麻油を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り浅月をちらします。

■海老はるまき

◎材料(4人分)

○ブラックタイガー	8本
○はんぺん	1/2枚
○アボガド	1/2ヶ
○春巻きの皮	8枚
○塩	少々
○マヨネーズ	適量
○和辛子	適量
○コショウ	適量
○揚げ油	適量

◎作り方

- ① 海老はしっぽを残し、皮をむき背わたを抜いて、腹に包丁を入れのばし薄塩をししておく。
- ② はんぺんとアボガドは、小指くらいの大きさに包丁しておく。
- ③ 春巻きの皮にしっぽを出す切り目を入れておき。
- ④ ①と②を皮にならべ、マヨネーズ、和辛子、コショウを振り巻きます。
- ⑤ 180℃の油でカラリと揚げます。

以上