

ポー チェン ティン

爆全丁

～ 彩り鮮やか! 簡単調理で華やかな料理 ～

スナズリと海鮮の強火炒め



材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
・砂ズリ	200g	・スープまたは水	250cc
・イカ	300g	・日本酒	大さじ 2杯
・エビ	12匹	・砂糖	少々
・キュウリ	1本	・塩	小さじ 1杯半
・長ネギ	適宜	・酢	少々
・ニンニク	適宜	・化学調味料	少々
		・水溶き片栗粉	適宜

作り方

- ① 長ネギ・ニンニクをみじん切りにし、調味料を量り準備しておく。冷凍の海鮮であれば解凍しておく。
- ② スープ(または水)に長ネギ・ニンニク・調味料を入れ良く混ぜておく。
- ③ イカは表面に飾り包丁を入れ一口大に切り、エビは背ワタを取り、砂ズリは下処理をし、キュウリは皮をむいて斜めに輪切りをし4等分ほどの縦切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし砂ズリとイカをさっと茹でる(砂ズリの表面の色が変わる位が良い)。
- ⑤ 分量外の油を熱し、エビとキュウリを油通しする(ご家庭ではしなくても良いです)。次に湯通しをした砂ズリとイカを油通しする(かなり油をはじきますので、ご家庭ではしなくても良いです)。
- ⑥ フライパンを熱し油をしき、各材料を入れ混ぜ合わせながら炒める。
- ⑦ 予め混ぜておいたネギ・ニンニク・調味料入りのスープ②を入れ煮立て、火を止めて水溶き片栗粉をまわし入れて、とろみがついたら出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

油通しは、ご家庭ではしなくて結構です。海鮮は冷凍ものでも構いません。安い時に買い置きしておけば、わざわざ材料を買い物に行かなくても豪華な料理が出来上がります！
彩りが鮮やかなのでお正月やパーティーの一品にオススメです。テーブルが華やかになりますよ。紹興酒やワインと一緒に召し上がると、とても盛り上がるのではないのでしょうか？