

セン ペイ サイ シン

## 鮮貝菜心

～ ホタテの甘味と旨味を最大限に引き出す調理法 ～

## ホタテ貝柱と青菜の炒め



## 材 料（4人分）

## ◇ 材料

- ・ホタテ貝柱 10個
- ・京菜 1束
- ・レッドピーマン 少々

## ◇ 調味料

- ・スープ または 水 60cc
- ・砂糖 小さじ 半分
- ・塩 小さじ 半分
- ・酒 小さじ 2杯
- ・化学調味料 小さじ 1杯
- ・水溶き片栗粉 適宜
- ・鶏油 適宜

## 作り方

- ① ホタテを半分にスライスする。京菜は葉と茎に分けるように切る。飾り用のレッドピーマンをみじん切りにする。
- ② 調味料を量り準備しておく。
- ③ フライパンを熱し、多めの油で京菜を茎葉の順に入れ(分量外の)塩と化学調味料少々で1分程炒め、油と水分をしっかりと切っておく。
- ④ (分量外の)油でホタテをさっと油通しをする。
- ⑤ ③の京菜を器に円を描くように盛り付けておく。
- ⑥ 火にかけてたフライパンに②の調味料を全て入れ良く混ぜ、油通しをした④のホタテを入れる。
- ⑦ 沸騰したら火を止めて、水溶き片栗粉を入れて良く混ぜ、再び火をつけてとろみがついたら仕上げの鶏油を回しかけて、⑤の中心に盛り付けレッドピーマンを飾り、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

ホタテの貝柱は生でなくても冷凍もので十分です。その際は自然解凍が美味しく出来上がります。京菜を炒めるかわりにレンジで下ごしらえしても良いでしょう。貝柱の油通しも、湯通しでOKです。さっと短時間で調理をして、貝柱の美味しさを損なわないようにしましょう。※京菜がない場合は小松菜でも結構です。京菜はクセがなくホタテの味の邪魔をしません。