

～ プレイバックレシピ! 2006年7月 ～

シーセンルーペン

「ラー油の辛味がたまらない! 夏におすすめのレシピ」

四川肉片

豚肉と野菜の辛子炒め



材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
豚肉バラ肉	300g	スープまたは水	50cc
タケノコ(水煮)	80g	酒	大さじ 2杯半
シイタケ	4枚	醤油	大さじ 3杯半
白ネギ	1本	砂糖	小さじ 1杯
チンゲン菜	60g	化学調味料	適量
ニンニク	適宜	豆板醤	大さじ 半分
ショウガ	適宜	酢	大さじ 1杯
		ラー油	適量
		水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① ニンニクとショウガは薄くスライスしておく。
- ② シイタケは斜めにそぎ切りする。タケノコは5mm程にスライスし、他の野菜はシイタケの大きさに合わせて切る。
- ③ 豚肉、各調味料を量り用意しておく。
- ④ 【材料の油通しをする】鍋(または深いフライパン)に油を熱し、170℃ほどで豚肉を入れ、軽にかき混ぜる。
- ⑤ 豚肉のピンク色がなくなったら、シイタケ、タケノコ、チンゲン菜、白ネギを入れ30秒ほどで油をきる。
- ⑥ 油通しをした材料の湯気が少しおさまるのを待つ間に、フライパンに油を熱し、ニンニクとショウガを入れしばらく炒め、豆板醤を入れ香りが出るまで良く炒める。
- ⑦ 豚肉と野菜を入れて混ぜ合わせ、スープ、酒、醤油、砂糖、化学調味料を入れ全体を混ぜ合わせる。
- ⑧ 全体的に混ざったら酢を入れて、火を弱火にしてから水溶き片栗粉をまわし入れて混ぜる。
- ⑨ 仕上げにたっぷりラー油をかけて出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

野菜の大きさを大体でいいので揃えて切りましょう。材料の油通しが難しい場合は、油炒めまたは湯通しでも大丈夫です。油通しの後に少し置くのは湯気として水分を少し飛ばすためです。仕上げのラー油はたっぷりかけた方が美味しいのですが、お子さんがいらっしゃる家庭では、食卓で各々お好みでかけて下さい。豚肉のかわりに鶏肉でも美味しいですよ。この季節はシントウを入れても良いですね。