

セン ツォウ ダイ ズ
鮮炒帯子

「プリプリの貝柱をあっさり塩味で戴くメニュー」
タイラギ貝の塩味炒め



材 料 (4人分)

◇ 材料	◇ 調味料
タイラギ貝の貝柱 300g (ホタテ貝でも可)	スープまたは水 120cc
オクラ 3本	酒 大さじ1杯半
シメジ 55g	塩 小さじ 1杯
タケノコ 40g	砂糖 // 半分
ニンジン 20g	化学調味料 適量
長ネギ 適量	水溶き片栗粉 適量
ニンニク 適量	葱油(サラダ油も可) 適量
ショウガ 適量	鶏油 適量

作り方

- ① オクラは半分に切り、タケノコは縦に薄切り、ニンジンも薄切り、シメジは食べやすい大きさに分けておく。
- ② 長ネギは粗めのみじん切り、ニンニクはスライス、ショウガはみじん切りにする。
- ③ 貝柱(厚みがあれば半分にスライスしても良い)を沸騰したお湯で2分ほどポイルし、水分をとっておく。
- ④ 調味料を量り準備する。
- ⑤ (分量外の)サラダ油を熱し、①をタケノコ、ニンジンから入れ油通しをする。
- ⑥ 強火で熱したフライパンに葱油を入れ、②を香りが立つまで炒め、③を入れさらに炒める。
- ⑦ ⑤を加え、④の調味料を入れる(予め混ぜ合わせておいても良い)。
- ⑧ 全体が炒めあがったら火を弱め、水溶き片栗粉を加え全体に混ぜたら再度強火で炒め、とろみをつける。
- ⑨ 香りつけに鶏油を鍋肌から回し入れ、器に盛り付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

炒め用油の葱油が無い場合は、サラダ油でも結構です。塩味の炒め料理は、素材の甘みが程良く感じられるので、クセのない海鮮を調理するには最適です。オクラやタケノコなど歯ごたえの良い野菜がアクセントになりますので、是非入れてみて下さい。