

6/6 (水) 高菜と豚肉の炒め物シエンツァイツァオロオスー～咸菜炒肉糸～ (黄 郁卿さん)

(材料4人分)

高菜漬け(古漬け) : 150g

たくあん : 50g

 { 豚バラ薄切り肉 : 50g  
 { 濃口醤油・酒・こしょう : 各少々  
 片栗粉 : 小さじ1

生姜 : 適量

赤唐辛子 : 1～2本

サラダ油 : 大さじ1・1/3

(合わせ調味料)

 A { 酒 : 大さじ1  
 { 濃口醤油 : 小さじ2～  
 { 砂糖 : 小さじ1・1/2  
 { 酢 : 小さじ1/2～1  
 { こしょう : 適量  
 ごま油 : 小さじ1～2  
 ごま : 適量

- ① 高菜漬けは振り洗いして3～4センチ幅に切り、細切りにして、水気を切っておく。たくあんは薄切りにしてさらに細切りにする。生姜は細切りにして、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ② 豚肉は細切りにして、濃口醤油・酒・こしょうで下味をつけ、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①の生姜と赤唐辛子を加えて弱火で香りよく炒め、②の豚肉をほぐしながら炒めて、①の高菜漬け・たくあんを入れてよく炒める。
- ⑤ ④の材料全体に油が回ったら、③の合わせ調味料を加えて味をつけ、ごま油を回しかけて火を止め、ごまを手でひねりつぶしながら(ひねりごま)加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。