

マアポッチェツ
 7/5 (木) 麻婆茄子～麻婆なす～ (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

なす：200g

豚ひき肉：80g

 A {

- 長ねぎ：少々
- 生姜：少々
- にんにく：少々

トウバンジャン：小さじ1/2

テンメンジャン：大さじ1

 B {

- 濃口醤油：大さじ1 + 小さじ1/2
- 酒：大さじ1
- 砂糖：小さじ1～2
- こしょう：少々
- 塩：小さじ1

鶏がらスープ：150ml

サラダ油：適量

(水溶き片栗粉)

 C {

- 片栗粉：大さじ1
- 水：大さじ1

 ごま油：小さじ1
 小ねぎ：適量

- ① なすはヘタを取って、皮をところどころむき、5～6cm 長さにとって、縦半分に切り、さらに十字に切り込みを入れる。A はみじん切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② 中華鍋(フライパン)にサラダ油を多めに熱し、①のなすを加えて色づく程度に揚げ、取り出して、油を切る。
- ③ ②の中華鍋のサラダ油を小さじ1程残して、A とトウバンジャンを香りよく炒め、ひき肉を加えてほぐしながら炒め、テンメンジャンを加えて、ひき肉になじませながら炒める。
- ④ ボウルにBを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の鍋肌から鶏がらスープを入れて、B と②のなすを加え、2～3分ほど煮る。
- ⑥ ⑤に、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加えて香りをつけ、器に盛って、①の小ねぎを中心に散らす。

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。