

10/16 (火) サンマの中華風ピリ辛煮 (黄 郁卿さん)

(材料 2 人分)

生サンマ：2尾

A { 濃口醤油：小さじ2
酒：小さじ2
生姜汁：小さじ1
片栗粉：適量

長ねぎ・生姜：各適量

赤唐辛子：1本

B { 鶏ガラスープ(水)：50ml
濃口醤油：大さじ1 + 小さじ2
酒：大さじ2
酢：小さじ1~2
砂糖：大さじ1~

サラダ油：大さじ1 + 小さじ2

ごま油：小さじ1

貝割れ菜(豆苗)：適量

- ① サンマは頭と尾と内臓を取り、3~4cm 幅の筒切りにして、A で下味をつける。
- ② 長ねぎ・生姜はみじん切りにして、赤唐辛子は種を取り、2~3等分する。貝割れ菜は根を取って、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のサンマの汁気を切り、薄く片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、サンマを入れて表面がカリッとなるまで焼き(中まで火を通さない)、油を切っておく。
- ④ 鍋にサラダ油小さじ2を熱し、②の長ねぎ・生姜・赤唐辛子を加えて香りよく炒め、B を加えて、③のサンマを戻し入れ、時々煮汁をかけながら、中火で5分ほど煮絡めて、仕上げにごま油を回しかける。
- ⑤ 器に④を盛り、②の貝割れ菜を小高くのせる。

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。