

12/6 (木) 中華風白身魚のサラダ (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

白身魚の刺身(鯛など) : 150~200g

長ねぎ : 1/2本

にんじん : 50g

ピーナッツ : 適量

貝割れ菜 : 1パック

{ 春巻きの皮 : 1枚

{ サラダ油 : 適量

(中華ドレッシング)

A { 生姜・にんにく(みじん切り) : 各適量
濃口醤油 : 大さじ2
米酢 : 大さじ1
ごま油 : 小さじ2~大さじ1
オリーブオイル(サラダ油) : 大さじ1
塩・こしょう : 各少々
ラー油 : お好みで

① 鯛は食べやすい大きさの削ぎ切りにする。

② 長ねぎ1/2本は白髪ねぎにして、にんじんは千切りにする。貝割れ菜は根を取って3等分する。それぞれ水に放し、パリッとしたら水気を切って、ひとつに混ぜ合わせておく。

③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、しばらくなじませておく。

④ フライパンにサラダ油を少し多めに入れて熱し、春巻きの皮を入れてパリッとなるまで揚げ、ビニール袋に入れて細かく砕いておく。ピーナッツはビニール袋に入れて、麺棒などで砕いておく。

⑤ 器に②の半量を敷き、その上に①の鯛を並べて、残りの②を盛り、④の春巻きの皮とピーナッツを散らして、③のドレッシングをかけ、食べる時に混ぜ合わせる。

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)に置いてあります。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。