

9/18 (水) スペアリーブの甘辛煮 (黄郁卿さん)

(材料 1 皿分)

スペアリーブ：6 本 (300~400g)

A { 長ねぎ：適量
生姜の皮：適量
酢：小さじ2
水：材料が浸かる量
塩：小さじ1/2

山芋：60~70g

赤パプリカ：4~5 切れ

きゅうり：4~5 切れ

サラダ油：小さじ1

B { 唐辛子 (小口切り)：1 本
生姜 (みじん切り)：適量
にんにく (みじん切り)：適量

C { 酒：大さじ3
砂糖：大さじ3
濃口醤油：大さじ2
薄口醤油：小さじ1~2
酢：小さじ2

ごま油：小さじ2

- ① 鍋にスペアリーブと A を入れ、あくを取りながら 20~30 分茹でる。
- ② 山芋、きゅうり、赤パプリカは一口大の棒状に切る。
- ③ ボウルに C を入れて合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、下茹でして水気を切ったスペアリーブを並べて焼き、焼き色が付いたら B を加えて香りよく炒める。
- ⑤ ②を加えてさっと炒める。
- ⑥ ③のたれを加えてフライパンを軽くゆすりながら全体に煮絡める。
- ⑦ ごま油を回し入れて完成。

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。