



8/6 (金) 長崎海老パジョン (YUMIKOさん)

(材料2人分)

- 無頭エビ(大)：4尾
- 上新粉：大さじ2

(エビ用) サラダ油・ごま油：各大さじ1

- しし唐：4本
- 小ねぎ：1束
- 上新粉：大さじ3

(生地用) サラダ油・ごま油：各大さじ1.5~2

鰯揚げかまぼこ：1/3枚

赤パプリカ：1/6個

(たまご液)

- 溶きたまご：4個分
- A チョーコー醤油「金蝶ソース」：大さじ1
- おろしにんにく：少々
- こしょう：少々
- 一味唐辛子：少々

(長崎ヤンニョム)

- B チョーコー醤油「金蝶ソース」：大さじ5
- ごま油：小さじ1
- おろしにんにく：小さじ1
- いりごま：大さじ1/2
- 一味唐辛子：少々
- しし唐みじん切り：2本分
- 生姜みじん切り：少々

(付け合わせ)

キャベツの千切り：適量

- ① エビは尻尾を残して、殻と背わたを取り、腹側から開いて、包丁のはらで平たく整え、水気をふき取る。しし唐4本は小口切りにして、小ねぎはざく切りにし、パプリカは千切りにして、揚げかまぼこは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて溶きほぐし、たまご液を作る。
- ③ 水気をふき取った①のエビに、上新粉を薄くまぶして、②のたまご液にくぐらせ、サラダ油とごま油を加えて、熱したフライパンで両面を焼き、取り出す。
- ④ ①のしし唐と小ねぎに上新粉をまぶして、②のたまご液の半量を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ③のフライパンに、サラダ油とごま油を足して、④を広げ入れ、中火で焼く。
- ⑥ ⑤の表面に①のパプリカと揚げかまぼこを散らし、8割ほど片面が焼けたタイミングで、④で残したたまご液を、全体に回しかけて、すぐに返し、片面も同様に焼き上げる。
- ⑦ Bを混ぜ合わせて、小鉢に盛る。⑥は食べやすい大きさに切って、千切りキャベツを盛った器に盛りつけ、③のエビを盛って、Bの長崎ヤンニョムをつけながらいただく。