



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 菜の花とエビの塩炒め
2. ピーマンの中華風白和え
3. カニとトマトのスープ
4. たたきキュウリの甘酢づけ

1. 菜の花とエビの塩炒め

材料

菜の花	1束	
エビ	15尾	
A	生シイタケ	4枚
	人参	20g
	たけのこ	50g
B	塩	少々
	酒	小さじ1
	卵白	1個分
	片栗粉	小さじ2
C	サラダ油	小さじ2
	ねぎ	5cm位
D	シウガ	1片
	塩	少々
	水	50cc
	胡椒	少々
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	

作り方

- 1 菜の花は、下の固いところは少し切り、茎の太い部分は半分切る。
- 2 エビは背わたを取り片栗粉をもみこみ、汚れを取り水洗いし、ペーパータオルで水分をとる。Bで下味をつけておく。
- 3 Aの野菜は、それぞれ一口大にきっておく。ねぎは小口切り、シウガは薄切り。
- 4 中華鍋にサラダ油大匙3とAの野菜と菜の花を入れ炒める。水50ccと塩少々を入れ、ふたをして炒め煮し、上下返して1分位たったらバットにあげておく。
- 5 中華鍋にサラダ油大匙2入れエビをほぐすように入れ、ぷっりとなるように炒めバットにあげる。大匙1位の油を残しCのネギ、シウガを炒め香りが出てきたらエビを戻し4の野菜を入れて水溶き片栗粉でまとめる。
《ポイント》
エビをぷりぷりの食感にするためには下処理が大事。下洗いは水ではなく片栗粉でもみこんでから水洗いし水分をしっかりと取り卵白、片栗粉、塩で下味をつける。炒めるときは鍋に入れたらいじりすぎないこと。炒めるというより焼きつける感じで。

2. ピーマンの中華風白和え

材料

緑色のピーマン	3個
赤・黄のパプリカ	各1/2個
木綿豆腐	1/2丁
干しエビ(戻して)	大さじ2
ザーサイのみじん切り	大さじ2
長ネギのみじん切り	大さじ1
しょうがのみじん切り	小さじ2
ゴマ油	大さじ2
塩	適宜

作り方

- 1 豆腐はざるにあげ、10分程度置いて水気を切る。
- 2 ピーマン・パプリカは縦半分に切る。種を取って1cm幅に切り、さらに5mm幅のひし形に切る。種を取って1cm幅に切り、さらに5mm幅のひし形に切る。塩適宜を入れた熱湯でさっと湯がき冷水に取る。ざるにあげて水気を取り、塩適宜を振っておく。
- 3 水で戻した干しエビのみじん切りにする。ザーサイ・長ネギ・しょうがをあわせて、水切りした豆腐を加えて、手で握りつぶすようにして混ぜ合わせる。
- 4 3にピーマン・パプリカを加え、ごま油を回し入れて、全体を混ぜ、味を調べ、器に盛る。

3. カニとトマトのスープ

材料

カニ缶	小1缶
トマト	100g位
卵	2個 (1個の白味は菜の花に使う)
水	600cc
鶏ガラスープの素	小さじ3
塩・砂糖	少々
酒	大さじ2
酢	小さじ1/2
片栗粉	大1と水を大2
しょうが(すりおろし)	大さじ1

作り方

- 1 水600CCにスープの素・トマトのざく切り・カニ缶を全部入れて煮立てる。
- 2 酒・酢を入れて、塩・砂糖で味を調える。
- 3 卵をといておく。
- 4 煮立ってきたら、水溶き片栗粉を回し入れて、全体をかき混ぜて、とろみがついてきたら、卵を菜箸をつたわせながら円をえがくように加え、ふわっと半熟状になったら、おたまでひと混ぜし、しょうが汁を入れ火を止める。

4. たたきキュウリの甘酢づけ

材料

キュウリ	4本
赤唐辛子	1本
合わせ調味料	
練りがらし	小さじ1
醤油	大さじ4
酢	大さじ2
さとう	大さじ2
ゴマ油	大さじ2

作り方

- 1 キュウリは、たっぷりの塩をまぶして板ずり。
- 2 すりこぎなどで叩いて、2つに割り又は、太ければ4つ割りにする。
- 3 赤唐辛子はぬるま湯につけ種をだし、輪切りにする。
- 4 合わせ調味料に赤唐辛子を加えて、キュウリを漬け込む。
(20分くらいで食べごろに)