

干し海老風味の焼きビーフン

<材料> (4人分)

- 干し海老 (戻して) 30g
- ビーフン (細目のもの) 1/2 袋 (150g)
- 焼き豚 50g
- ピーマン 2 個
- 赤ピーマン 1 個
- 太モヤシ 1/3 袋 (100g)
- 細ねぎ 3 本
- ニラ 1/3 束 (30g)
- しょうがのみじん切り 小さじ 2
- にんにくのみじん切り 小さじ 2
- ねぎ・しょうがのくず 各適量
- 紹興酒、サラダ油 各適量



※炒め調味料

- 紹興酒 小さじ 2
- しょうゆ、中華スープ 各大さじ 2
- オイスターソース 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1/2
- こしょう 適量
- 中国たまり醤油 小さじ 1
- ごま油 小さじ 2

<作り方>

① 干し海老はさっと水洗いして皿にのせ、紹興酒大さじ 1 と 1/2 をかけ、ねぎとしょうがをのせて 20 分蒸す。みじん切りにする。

※ 干し海老は大ぶりで色のきれいなものを選ぶ。旨みを残すため少量の水分で戻す。

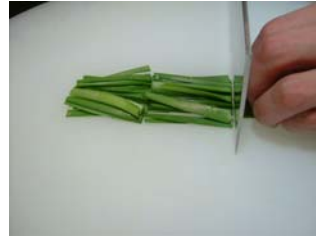


② 鍋に湯を沸かして油 100ml を入れ、ビーフンをゆでる。少し硬めで取り出し、硬く絞ったぬれ布巾をかけ、蒸らしておく。

※ ビーフンをやわらかくゆですぎた時は、蒸らさずにすばやく冷ます。



③ 焼き豚は細切りにする。ピーマン、赤ピーマンは種を取って細切りにする。モヤシは水で洗う。細ねぎは4~5cm長さに切り、根元の白い部分と葉先に分けておく。ニラは4~5cm長さに切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。



④ 紹興酒~中国たまり醤油までを小さなボールに合わせる。

※ 中国たまり醤油がなければたまり醤油を加える。



⑤ 鍋ならし（鍋を空焼きし、煙がでたら火を止め、冷たい油を一気に加え、油の膜を作り、油を戻す）をした鍋に油大さじ 2 を入れ、ゆでておいたビーフンを中火で煎り焼く。表面が固まり乾いた音がしたら裏返す。途中で油を少し加え、色付けないで両面がパリッとしたら取り出してハサミで十字に切る。



- ⑥ 鍋に油小さじ 2 を入れ、モヤシを強火で一気に炒める。ピーマン、赤ピーマンを加えて炒め、取り出す。



- ⑦ 鍋に油小さじ 2 を入れ、細ねぎの根元入れて弱火でじっくり炒める。香りがしたら、にんにく、しょうが、干し海老を入れて炒め、香ばしくなれば、ビーフンを戻し入れ、ヘラの角を使って炒める。



- ⑧ 焼き豚、ピーマン、赤ピーマン、モヤシを加え、合わせた調味料をお玉で少しずつ入れながら、ヘラで混ぜ合わせる。まんべんなく調味料が絡まれば、葉先の細ねぎ、ニラを加え、火を強めてごま油を入れ、炒め合わせて皿に盛り付ける。

* 仕上げに強火にして調味料の香ばしさを出す。

