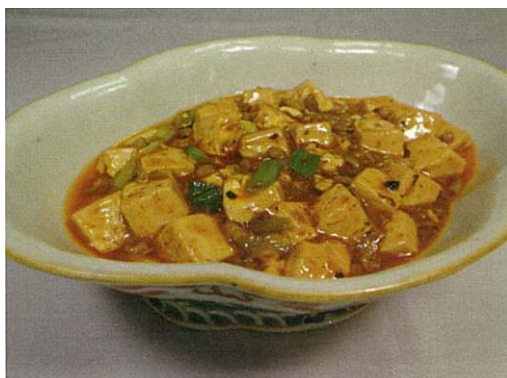


辻調の楽しい食卓～うま辛麻婆豆腐

うま辛麻婆豆腐



<材料> (4人分)

- 絹漉し豆腐…………… 2丁
- 豚ばら肉…………… 150g
- 葉にんにく…………… 3本
- にんにくのみじん切り…………… 大さじ2
- 粉唐辛子(四川産)…………… 大さじ1
- トウチのみじん切り…………… 大さじ2
- 花椒粉(中国粉ざんしょう) 適量
- 塩…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 適量

※豚挽き肉の味噌炒め

- 紹興酒…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- 甜麵醬…………… 大さじ1

※煮込み調味料

- 豆瓣醬(郫県産)…………… 大さじ2
- 紹興酒…………… 大さじ2
- 中華スープ…………… 300ml
- 醤油…………… 大さじ2
- 水溶き片栗粉…………… 大さじ3～4
(水と片栗粉が2:1)

さやいんげんの炒めもの



<材料> (4人分)

- 豚ばら肉…………… 50g
- さやいんげん…………… 180g
- 干しえび…………… 5g
- ザーサイ…………… 20g
- しょうがのみじん切り…………… 小さじ1
- ねぎのみじん切り…………… 大さじ1
- ねぎの青い部分としょうがの皮、紹興酒…………… 各少量
- サラダ油…………… 適量

※豚挽き肉の味噌炒めの調味料

- 紹興酒…………… 小さじ1
- 醤油…………… 小さじ1
- 甜麵醬…………… 小さじ1

※炒め調味料

- 紹興酒…………… 大さじ1/2
- 醤油…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 少量
- ゴマ油…………… 小さじ1

Act OnTV

うま辛麻婆豆腐

<作り方>

豚挽き肉の味噌炒めを作る。

① 豚ばら肉は 5mm 角に切る。

※ 5mm 厚さの豚ばら肉スライスを使ってもよい。包丁に少し水をつけると切りやすい。



② 鍋に油大さじ 2 を入れ、豚ばら肉を入れてほぐすように炒める。肉の香ばしさが出れば、調味料の紹興酒～甜麺醬を加え、豚肉が調味料を吸い込み、油が透明になるまで炒める。



※ 多めに作って密閉容器に入れ、冷蔵庫に入れると 2～3 日保存可能。野菜炒めや汁麺のトッピングに用いるとよい。

下準備をする。

③ 絹漉し豆腐は 2cm 角に切り、水につけておく。

④ 葉にんにくは、白い部分に縦に切り込みを入れ、斜め 1cm 幅に切り、水でさっと洗い、ザルにあけて水気をきる。



⑤ 鍋に湯を 1200ml 沸かし、塩大さじ 1 を入れ、豆腐を入れて 1～2 分コトコトゆでる。豆腐を押さえて弾力が出たら、火をとめてそのままおく。



Act OnTV

仕上げる

- ⑥ 鍋に油大さじ 4 を入れ、煮込み調味料の豆瓣醬を炒め、粉唐辛子、にんにくのみじん切りを加えて炒め、トウチのみじん切りを入れ、油少量を加えて弱火でゆっくり炒める。



- ⑦ ⑤の豆腐の水気を切って加える。紹興酒、スープを加え、豚挽き肉の味噌炒め、醤油を加えて中火で 3~4 分煮込む。



- ⑧ 味を調べ、葉にんにくを加え、水溶き片栗粉を 2~3 回に分けて入れ、とろみをつける。



- ⑨ 鍋肌から油大さじ 2 を回し入れ、強火であおって仕上げる。器に盛り、花椒粉をふりかける。



Act OnTV

さやいんげんの炒めもの

<作り方>

① 干しえびは紹興酒少量をふり、ねぎの青い部分としょうがの皮をのせて10分蒸して戻す。



② 麻婆豆腐の作り方を参照して豚挽き肉の味噌炒めを作る。



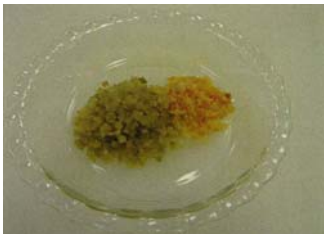
※ 少量は炒めにくいので多めに作って冷蔵庫で保存するとよい。麻婆豆腐、汁麺のトッピングなどに用いる。

③ さやいんげんはへたを切り落とし、半分の長さに切り、水につける。



※ 水につけることにより、さやいんげんにはりが出てシャキシャキする。

④ 干しえびはみじん切りにする。ザーサイは水洗いして、みじん切りにする。



- ⑤ 鍋に油大さじ 4 を熱し、水気をとったさやいんげんを入れて炒める。表面にしわができれば取り出す。



- ⑥ 鍋に油少量を入れ、④、しょうがのみじん切りを香りが出るまで炒める。⑤のさやいんげん、②の豚バラ肉の味噌炒め、炒め調味料の紹興酒、醤油、塩を加えて炒め合わせる。仕上げにねぎのみじん切り、ゴマ油を加え、器に盛りつける。

