

辻調の楽しい食卓～棒棒鶏ほか前菜2種

<p>棒棒鶏 (バンバンジー) <材料> (4人分) 骨付き鶏もも肉…………… 2本 そら豆 (莢を取ったもの) …… 20粒 フルーツトマト…………… 1個 ねぎの青い部分、しょうがの皮…各適量 塩…………… 適量 ※鶏もも肉の下味調味料 塩…………… 小さじ2 紹興酒…………… 大さじ1 ※鶏の漬け汁 鶏のゆで汁…………… 1L 紹興酒…………… 100ml 塩…………… 大さじ1 1/3 花椒 (中国粒ざんしょう) …… 小さじ2 ねぎの青い部分、しょうがの皮…各適量</p>	<p>※棒棒鶏汁 (バンバンジーソース) 砂糖…………… 大さじ3 酢…………… 小さじ3 醤油…………… 大さじ6 しょうがのみじん切り …… 小さじ2 ごまペースト…………… 大さじ4 ねぎのみじん切り…………… 大さじ4 ごま油…………… 大さじ1 ラー油…………… 小さじ2</p>
	

<作り方>

1. 鶏もも肉は内側から骨に沿って切り目を入れ、骨が見えるようにする。



2. 鶏もも肉の下味調味料の塩、紹興酒を鶏もも肉全体にすり込み、30分おく。



A Act OnTV

- 鍋に湯 3L を沸かし、2、ねぎの青い部分、しょうがの皮を軽くつぶして入れ、コトコトと 5 分ゆで、火を止め、蓋をして 20 分おく。

※ 肉の厚い部分に竹串を刺し、澄んだ肉汁が出てくれば火が通っている。



- 3 を水に落とし、粗熱を取り、表面の水分を取る。



- 鶏の漬け汁の材料を鍋に合わせて沸かし、アクを取る。ボウルに取り出し、氷水をあてて冷ます。



- 鶏もも肉の骨を取り除く。

関節を切り離す。足首の周りによくくりりと切り目を入れる。手で骨を肉からはずしていき、包丁で肉を押さえながら骨を起こし、切り離す。残りの骨も同様にはずす。5 の漬け汁に皮を下にしてつけ、30 分おく。



A Act OnTV

7. そら豆は塩を加えた熱湯で5分くらいゆでて取り出し、粗熱が取れたら、薄皮をむく。トマトはヘタを取り、一口大に切る。



8. 器にバンバンジーソースの砂糖、酢、醤油を混ぜ合わせる。砂糖が溶けたら、残りの材料を順に加える。

※ ごまが液体を吸ってしまうので、かける直前に混ぜ合わせる。



9. 鶏の水分を取り、半分に切り、厚い部分はへぐ。包丁の腹で皮目を傷つけないようにたたき、1cm幅に切る。へいだ厚い部分を食べやすい大きさに切り、上に1cm幅に切った鶏肉を高さが出るように盛りつける。そら豆、トマトを盛りつけ、8のバンバンジーソースを添える。沈んでいる調味料を適量かけてから、浮いているごまペースト、薬味などを使う分だけ混ぜてかける。



アボカドのライスペーパー巻き

<材料> (4人分)

- アボカド…………… 1個
- 大葉…………… 4枚
- 殻付きえび (1尾約 14g) …… 8尾
- ホワイトアスパラガス…………… 4本
- サンチュ…………… 4枚
- 貝割れ菜…………… 20g
- ライスペーパー…………… 4枚
- あさつき…………… 8本
- レモン汁…………… 小さじ2
- 塩、砂糖…………… 各適量

※えびのゆで汁

- 水…………… 1L
- 塩…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 紹興酒…………… 小さじ1

※マヨネーズソース

- マスタード…………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ5
- 塩…………… 小さじ 1/2
- 砂糖…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少量

※にんにくソース *1

- 酢…………… 小さじ1
- 醤油…………… 大さじ2
- 甜醤油 (甘醤油) *2…………… 大さじ2
- ラー油…………… 小さじ2
- にんにく (みじん切り) …… 小さじ2

*1 ゆでた豚肉や鶏肉、魚介などにも使える。

*2 醤油 300ml、砂糖 300g、酒 150ml、長ねぎの青い部分、しょうがの皮、陳皮、桂皮、八角各適量を鍋に合わせて火にかけ、30分くらい煮て約 2/3 量まで煮詰め、粗めのザルで漉したものを。



<作り方>

1. えびは殻付きのまま背ワタを取り、まっすぐになるように竹串を刺す。えびのゆで汁を鍋に合わせ、沸騰したらえびを入れて火を弱め、2〜3分ゆでて火を通す。氷水に落とし、冷めたら竹串を抜き、殻をむき、腹側から身を切り離さないように開く。ゆで汁少量をボウルに取り、氷水にあてて冷まし、開いたえびをつけておく。



Act OnTV

2. ホワイトアスパラガスは軸の固い部分の皮をむき、熱湯に塩、砂糖を加えてゆでて取り出す。



3. 貝割れ菜は根を切り落とし、水で洗い、水分を取る。大葉は縦半分に切る。



4. ライスペーパーは半分に切る。湿らせた布巾の上に切り口を外側に向けて中央が重なるように縦向きにのせ、湿らせた布巾をかぶせておく。



5. マヨネーズソース、にんにくソースの材料をそれぞれ合わせて混ぜる。



6. アボカドは種と皮を取り、くし形に8等分にし、色が変わらないようにレモン汁をかける。



Act OnTV

7. ライスペーパーの上にえび2尾、サンチュ1枚、大葉1枚分、ホワイトアスパラガス1本、貝割れ菜1/4量、あさつき2本、マヨネーズソース大さじ1、アボカド2切れをのせてしっかり巻く。



8. 1本を4等分に切って皿に盛り、にんにくソースを添える。



クラゲのサーモン巻き

<材料> (4人分)

- 塩クラゲ・・・・・・・・・・・・ 100g
- スモークサーモン (薄切り) … 16 枚
- かぶ・・・・・・・・・・・・・・ 1 個
- きゅうり・・・・・・・・・・・・ 1 本
- 甘酢しょうが・・・・・・・・・・ 20g
- ねぎの細切り・・・・・・・・・・ 1 本分
- しょうがの細切り・・・・・・・・ 20g
- いりごま・・・・・・・・・・・・ 適量
- 香菜 (中国パセリ) …………… 適量
- 塩、ごま油・・・・・・・・・・ 各適量
- サラダ油・・・・・・・・・・・・ 大さじ 3

※クラゲの調味料

- 塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 2/3
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 2/3
- こしょう・・・・・・・・・・・・ 適量
- シーズニングソース………… 小さじ 2
- 辣椒醬 (チリペースト) …… 小さじ 1
- ごま油・・・・・・・・・・・・ 小さじ 2



<作り方>

1. 塩クラゲは約 80℃の湯でさっとボイルして水に落とし、よくもむ。たっぷりのきれいな水につけて、時々水を替えながら半日おく。
- ※ 塩クラゲは商品により、戻し方が異なるので説明書を参考にする。
- ※ ゆでたクラゲは縮み、固くなるが、しっかりもんで再び水につけておくことにより、プルッとしたコリコリの食感になる。



2. かぶ、きゅうり、甘酢しょうがは細切りにする。かぶときゅうりは塩を加えて 10 分ほどおき、余分な水分を出す。ごま油を適量加える。



Act OnTV

3. クラゲの水気をきり、調味料の塩小さじ 1/3 を加えてよくもみ、余分な水分を出す。



4. クラゲに調味料の残りの塩、砂糖～辣椒醬を加えてもんで味をつける。



5. ねぎとしょうがの細切りに熱したサラダ油大さじ 3 をかけ、2、4 と混ぜ合わせる。ごま油を加え、16 等分にする



6. スモークサーモンの薄切りに 5 をのせて巻き、いりごま、香菜の葉をのせ、皿に盛りつける。

