

辻調の楽しい食卓～板春雨のからし和え

板春雨のからし和え

<材料> 4人分

赤パプリカ ……………1/2 個  
 黄パプリカ ……………1/2 個  
 サラダセロリ …………… 50 g  
 鶏ささみ …………… 1 本  
 サラダ油 ……………適量

※板春雨

片栗粉※1 …………… 50 g  
 水 ……………50ml

※板春雨の下味調味料

塩 ……………少量  
 ゴマ油 ……………少量

※鶏ささみの下味調味料

塩 ……………小さじ 1/3  
 胡椒 ……………少量  
 卵白 …………… 小さじ 2

※鶏ささみの下煮用スープ

中華スープ …………… 400ml  
 塩 …………… 小さじ 2  
 胡椒 …………… 小さじ 2

※マスタードソース

練りがらし ……………大さじ 1  
 粒マスタード ……………大さじ 1  
 砂糖 ……………小さじ 2  
 塩 ……………小さじ 1/2  
 酢 ……………大さじ 2  
 紹興酒 ……………大さじ 1  
 醤油 ……………大さじ 1  
 ゴマ油 ……………大さじ 1

※パオラーチャオソース

泡辣椒（唐辛子の塩水漬け） …30g  
 ニンニクのみじん切り …大さじ 1/2  
 生姜のみじん切り ……………大さじ 1  
 白ネギのみじん切り ……………大さじ 3  
 砂糖 ……………大さじ 1+1/3  
 鎮江産黒酢※2 ……………大さじ 2  
 醤油 ……………大さじ 2

\*1 板春雨は主に緑豆デンプンを用いて作られるが、今回は手に入りやすい片栗粉を用いて作った。

\*2 なければ日本産の黒酢でもよい。



**Act OnTV**

<作り方>

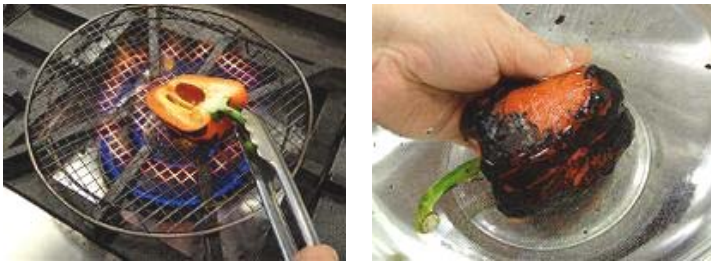
●板春雨を作る下準備をする

1. 片栗粉と水約 200ml (分量外) を混ぜ合わせて一晩おく。



●材料の下処理をする

2. 赤・黄パプリカは網にのせて直火で表面をしっかりと焼き、水に落として皮を取る。ヘタと種を取って細切りにする。サラダセロリは 4cm 長さに切る。



3. 鶏ささみは筋に沿って包丁で浅く切り込みを入れて筋を取る。半分に切り、厚みを半分に切り開く。ラップにはさみ、肉たたきでたたいて 3mm 厚さにする。片栗粉以外の下味調味料を合わせて両面に塗り、10 分おく。片栗粉をハケで両面にまぶし、5cm 長さの細切りにする。



4. 鶏ささみの下煮用スープを鍋に合わせ、沸騰直前の火加減で鶏ささみをゆっくりとゆでる。ささみが全体的に白くなれば、液体ごとボウルに移して氷水を当てて液体を冷ます。冷めれば赤・黄パプリカを加える。



**Act OnTV**

●ソースを作る

マスタードソース

5. 練りがらし〜醤油を混ぜ合わせる。ゴマ油を加え、器に入れる。



パオラーチャオソース

6. 泡辣椒はヘタと種を除いて刻む。



7. 鍋に油大さじ3を入れて泡辣椒を弱火で炒める。ニンニク、生姜、白ネギを加えて炒めて香りを出し、取り出す。



8. 小ボウルに調味料を合わせて器に入れ、⑦を加える。



**Act OnTV**

●板春雨を作る

9. ①の上澄みを捨てる。分量の水を加えて混ぜ合わせ、バット（11×16cm）に大きじ 1+1/2 ほど入れる。  
 ※ 厚さが 2mm 程度になるぐらい。



10. 熱湯を沸かし、⑨を湯に浮かべる。表面が乾いてくれば、そのまま湯の中に沈めてゆでる。透明になれば取り出して水に落とし、水に沈めたままバットからはがす。同様に 5~6 枚作る。  
 ※ 水の中の方が破れにくく、はがしやすい。



●仕上げる

11. 板春雨を 1cm 幅に切ってボウルに入れ、塩、ゴマ油で下味をつける。  
 ※ 作ってから時間が経ち、透明感と弾力がなくなった板春雨はゆでなおすとよい。



12. ④の鶏ささみ、赤・黄パプリカの汁気を切って⑪に加えて混ぜ、サラダセロリをざっくりと混ぜる。器に盛りつけ、マスタードソースを添える。  
 ※ 食べる直前にソースで和える。好んでパオラーチャオソースに変えてもよい。