

鱧のサクサク炒め

<材料> (4人分)

- 鱧・・・・・・・・・・・・・・・・・・4尾
- 干し椎茸 (戻したもの)・・・・・・・・1/2枚
- ロースハム (5mm スライス)・・・・・・・・1/2枚
- にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- さやいんげん・・・・・・・・・・・・20g
- 細ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・3本
- しそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
- 赤ピーマン・・・・・・・・・・・・1/2個
- にんにくのみじん切り・・・・・・・・大さじ1
- しょうがのみじん切り・・・・・・・・小さじ2
- 粉山椒 (中国産なければ日本産)・・・適量
- 片栗粉、サラダ油・・・・・・・・各適量



※鱧の下味調味料

- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
- こしょう・・・・・・・・・・・・少量
- 卵白・・・・・・・・・・・・・・・・少量
- 紹興酒 (なければ日本酒)・・・・・・・・少量
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・適量

※白玉粉の衣

- 白玉粉・・・・・・・・・・・・100g
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・180ml
- サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ2

※炒め調味料

- 豆瓣醬・・・・・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 紹興酒・・・・・・・・・・・・大さじ1

Act OnTV

- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 黒酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・少量
- 水溶き片栗粉（水と片栗粉が2：1の割合）・小さじ1

<作り方>

- ①干し椎茸、ロースハム、にんじんは4～5mm角、4cm長さに切り揃える。



- ②さやいんげんと細ねぎは白い部分は4cm長さ、青い部分は粗みじんに切る。赤ピーマン、にんにく、しょうがも粗みじんに切る。しそは縦半分に切る。



- ③にんじんとさやいんげんは下ゆでし、水におとし、水分をふきとる。



- ④鱈は水洗いし、鱗をひき、胸ビレをつけて頭を切り落とす。腹を切り開き、内臓をこそげだし、水洗いして残っている内臓を取り出す。水分を拭き取り、3枚に卸し、身の厚いところを開いて厚みを均一にする。



- ⑤ボウルに下味調味料の塩、こしょう、卵白、紹興酒を混ぜ合わせ、鱈を入れて混ぜる。鱈の身を上にして皿に並べ、片栗粉をふり、上にしそを広げてのせ、椎茸、にんじん、ロースハム、さやいんげん、4cm長さの細ねぎをのせ、尾からしっかり巻いていき、爪楊枝でとめる。



Act OnTV

- ⑥白玉粉の衣を作る。ボウルに白玉粉～ベーキングパウダーまでを入れ、水を徐々に加えて堅さを調節し、油を加える。



- ⑦小さなボウルに炒め調味料のしょうゆ～水溶き片栗粉までを合わせる。



- ⑧油を 180℃に熱し、⑤に⑥の衣をつけて揚げる。表面が固まったら取り出して爪楊枝を抜き、2度揚げして色付けカリッとさせる。



- ⑨鍋に油大さじ1を入れ、にんにく、しょうが、赤ピーマンを炒めて香りが出れば豆瓣醬を加えて炒める。

- ⑦を混ぜ合わせて入れ、ひと沸きさせる。とろみがついたら、⑧を戻し入れ、細ねぎのみじん切りを加える。



- ⑩⑨を皿に盛り、粉山椒を振りかける。

