

9月度 レシピ

2024.09.14

1. 帆立貝と胡瓜のサラダ
2. エビのチリソース
3. 茄子の干しエビ炒め
4. ご飯



イメージです

帆立貝と胡瓜のサラダ

材料

帆立貝（刺身用）	6～7個
胡瓜	3本
ショウガ	1かけ
赤唐辛子	1本
（合わせ調味料）	
ごま油	大匙1強
粒山椒	5～6粒
砂糖	大匙1
酢	大匙1
醤油	大匙1強

作り方

- ① 胡瓜は塩で板ずりしておく。ショウガは千切り。赤唐辛子は種をとり千切り
- ② 帆立貝は厚みを2～3枚に切る。
- ③ 胡瓜は洗って水気を拭き取り、蛇腹に切り込みをいれ1cm幅に切る。
- ④ ごま油と山椒を合わせて熱し、山椒が焦げる寸前に取り出し調味料を加えて冷ます。
- ⑤ ④にショウガ、赤唐辛子を加え、帆立貝を加えて、最後に胡瓜を加える。

エビのチリソース

材料

エビ（無頭、殻付き）	10尾
酒	小匙1
塩	少々
胡椒	少々
A	
片栗粉	小匙1
ショウガ（皮付き）	5g 小1かけ
長ネギ	5cm
ニンニク	5g 小1かけ
油	大匙2

Bは次ページ参照

作り方

- ① エビは殻を付けたまま洗い、剣先を切る。尾の先をキッチンバサミか包丁で斜めに切り、包丁の刃先で尾の中の水気をしごいてとる。尾に近い1節を残して殻をむき背ワタをとる。
- ② エビはAで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ ショウガは皮ごとみじん切り、長ネギ・ニンニクもみじん切りにする。
- ④ Bの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油大匙1を熱し、エビを強火で炒め、色が変わり全体に火が通ったら取り出す。
- ⑥ フライパンに油大匙1を足しショウガ・長ネギ・ニンニクを弱火で炒め香りが出たら中火にし、Bを混ぜて加え、混ぜながらとろみをつける
- ⑦ エビをフライパンに戻し入れ全体にからめる。

トマトケチャップ	B	大匙 1, 5
酒		大匙 1/2
砂糖		小匙 1
スープの素		小匙 1/4
片栗粉		小匙 1
豆板醤		小匙 1/2
醤油		小匙 1
水		70 c c

茄子の干しエビ炒め

材料

茄子	中4本
干しエビ	大匙2~3
ニンニク	3片
醤油	大匙2~3
揚げ油	適宜

作り方

- ① 茄子は洗って水気を拭き、大きさを揃えて乱切り。
- ② 干しエビは戻してみじん切り。
- ③ 180℃以上の高温で茄子を揚げる（一度に入れずに少しづつ揚げる）。
- ④ 鍋に油を大匙2入れて、ニンニクを焦がさぬように十分炒め干しエビを加えて更に炒める。
- ⑤ 茄子を加え醤油で味をつけちょっと炒めて味をなじませる。

ご飯

材料

米	2カップ
水	480 c c

作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげておく。
- ② 水を入れ、30分以上おいて、火にかける。
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして7~8分炊き、最後に一呼吸強火にして火を消す。
混ぜてから蒸らす。