

超！エビチリ

材料（4人分）

有頭エビ（大）8尾

<エビのスープ>

鶏ガラスープ500cc、長ネギの青いところ1本分、ショウガ親指大、紹興酒大さじ1、

サラダ油適量

<トマトソース>

完熟トマト（中）1個、ホールトマト80g、サラダ油適量

<エビの下ごしらえ>

塩・コショウ適量、卵白大さじ1、片栗粉小さじ1、サラダ油小さじ1

<A>

豆板醤小さじ1、豆鼓醤小さじ1/3、ネギ油小さじ1

長ネギのみじん切り大さじ6、ショウガのみじん切り大さじ1、ニンニクのみじん切り大さじ1

<C>

エビのスープ150cc、トマトソース全量、紹興酒大さじ1、塩適量

<仕上げ>

水溶き片栗粉適量、ネギ油適量、ラー油適量

<盛り付け>

白髪ネギ1/2本分、糸唐辛子適量



作り方

- 1 エビは、頭を取り、尾を残してカラを外し、ケンを取って尾の先を切り、包丁で水気をこそぎ取る。身を背割りにして背ワタを取る。ボウルに移して塩（分量外）でもんで、片栗粉（分量外）をまぶして流水で洗う。キッチンペーパーで包んで、一晩冷蔵庫で寝かせる。
- 2 エビのスープを作る。エビの頭を縦割りにする。中華鍋を熱して、サラダ油をひき、エビの頭とカラを炒める。カラの色が変わったら、紹興酒を入れて香りをつけ、鶏ガラスープと長ネギ、ショウガを入れる。エビのカラをつぶすようにしながら、中火で1/3になるくらいまで煮詰める。シノワで漉してボウルにとる。
- 3 トマトソースを作る。トマトを湯むきし、種を取って1cm角に切る。中華鍋にサラダ

油をひき、トマトを入れて崩しながら煮詰める。ホールトマトを入れて、水気がわずかに残る程度まで煮詰める。

- 4 1のエビをボウルに入れ、塩・コショウして手でもむ。エビに粘りが出たら、卵白を入れてもみ、片栗粉を入れてもむ。最後にサラダ油を加えてからめる。
- 5 エビをたっぷりめの油で揚げる。温度は低温（160度くらい）、6分くらいまで火を通す。ザーレンにあげる。
- 6 残った油にAを入れ、余熱で炒める。そこにBを入れて焦がさないように炒める。そこにCのエビのスープ、トマトソース、紹興酒を入れ、最後に塩で味を調える。
- 7 エビを戻し、1分くらい煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、鍋肌からネギ油をたらし、ラー油で辛みをつける。
- 8 盛り付け。大皿に盛り付け、上から白髪ネギ、糸唐辛子を散らす。

料理のポイント

エビを煮出したスープが決め手。エビの味が分かるように、あまり塩味、辛味を強くしないようにします。

一口メモ

ケチャップを使わない甘くないエビチリです。衝撃のエビのうま味をご堪能ください。