

海老と野菜の塩味炒め

材料（4人分）

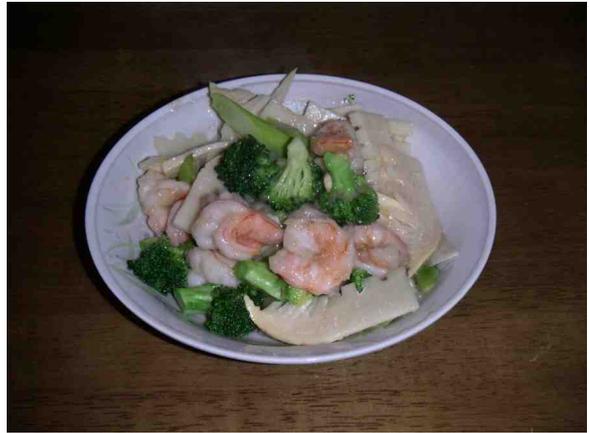
エビ（ブラックタイガー）12尾、グリーンアスパラ2本、ブロッコリー1/2株、タケノコ（水煮）1/4個、長ネギのみじん切り小さじ1、ショウガのみじん切り小さじ1/3

<エビ下味> 塩少々、コショウ少々、卵白、片栗粉、サラダ油各大さじ1

<調味料> 紹興酒大さじ1、スープ大さじ5、塩小さじ1/4、胡椒、オイスターソース各少々

<とろみづけ> 水溶き片栗粉適量

<風味づけ> ネギ油小さじ1



作り方

- 1 エビは、塩と片栗粉（分量外）をまぶしてよくもみ、流水で洗った後、キッチンペーパーなどで水気を切る。ボウルにエビを入れ、塩少々と胡椒少々をふりかけ、粘りが出るまで指先でもむ。卵白をまぶし、片栗粉をまぶし、最後にサラダ油でコーティングする。
- 2 アスパラガスは下の固い部分（1/3くらい）の皮をむき、斜めに切る。ブロッコリーは、一口大の小房に分ける。タケノコは薄切りにする。ナガネギ、ショウガはみじん切りにする。
- 3 調味料は、ボウルに合わせておく。
- 4 アスパラガス、ブロッコリーは、それぞれ塩少々を加えた湯で色よく湯がく。エビは低温（130くらい）の油でゆっくりと油通しし、最後にタケノコを加えてすぐ上げてザルなどで油を切る。
- 5 4の余熱でナガネギ、ショウガを焦がさないように炒め、香りがたったら、合わせた調味料を入れる。
- 6 野菜とエビを加えて、水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。鍋をあおって全体にからめたら最後にネギ油を鍋肌からたらす。

料理のポイント

- 1 エビは塩と片栗粉で水洗いし、キッチンペーパーでくるんで、一晩おくとプリプリになる。
- 2 アスパラガス、ブロッコリーはゆすぎないようにする。エビの油通しも半生くらいまでにし、火を通しすぎないようにする。