

## ホタテと豆腐のオイスターソース煮込み

### 材料（4人分）

ホタテの貝柱4個、しいたけ4枚、  
オイスターソース大さじ1、きぬご  
し豆腐1丁、ニンジン1/4本、絹さ  
や4枚、長ネギ1/4本、ショウガ・  
ニンニクのみじん切り各小さじ1、  
鶏ガラスープ150cc、紹興酒大さ  
じ1、醤油小さじ1、塩小さじ1/3、  
黒コショウ適量、水溶き片栗粉適量、  
ネギ油適量



### 作り方

ホタテは、横から包丁を入れて半分にする。絹さやは筋を取る。ニンジンは3mmの薄切りにする。ホタテ、絹さや、ニンジンをそれぞれ塩少々（分量外）を入れたお湯で湯がく。しいたけは細切り、豆腐は2cmの角切り、長ネギは2cmの斜め切りにする。

ボウルに鶏ガラスープ、オイスターソース、紹興酒、醤油、塩、黒コショウを入れ、合わせ調味料を作っておく。

フライパンに油をひき、ショウガ、ニンニクを炒める。香りが立ったら、豆腐、しいたけ、ニンジン、長ネギ、合わせ調味料を入れて煮込む。ホタテ、絹さやを入れ、さっとからめて、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにネギ油を鍋肌からたらす。

### 料理のポイント

ホタテは火を通しすぎると固くなるので、湯がくときも煮込むときも短時間にします。

豆腐から水分が出るので、合わせ調味料は少し濃い目の味付けにします。

豆腐は崩れやすいので、優しく扱います。