

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑨ ～暑い季節は、ピリ辛サワー～

### 鰻と高菜の焼きビーフン

毎日暑い日が続きます。夏バテしていませんか？  
鰻にはビタミンA・C、クコには滋養強壮の効果があります。  
その他にもんにく、たかのかつめ、豆板醤、高菜漬けと、  
薬膳効果たっぷりのスタミナメニューで、夏を元気に乗り切り  
しましょう！！



#### 材料(4人分)

- ビーフン・・・150g (味の付いていないもの)
- オイル・・・大さじ3
- にんにく・・・2かけ (みじん切り)
- たかのかつめ・・・1～2本 (種を取って5mmに輪切り)
- 豆板醤・・・小さじ1 (辛さは好みで加減する)
- 高菜漬け・・・100g (縦に数回包丁を入れてから5mmぐらいに切る)
- 鰻 (蒲焼き)・・・1/2匹分 (1cm幅に切る)
- クコ (乾燥)・・・30g (水に戻しておく)
- スープ・・・150cc
- 塩・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ1
- ごま油・・・大さじ1
- 黒ゴマ・・・大さじ2
- 香菜・・・1把 (2cmに切る)



クコ (水に戻した状態)

#### 作り方

## 1 下準備

ビーフンは、5～10分ほど水に浸して、硬いうちに取り出し、食べやすい長さに切っておく。



**Point!** 長く水に浸すと、仕上がりがベタツとなるので注意!

その他の食材を切りそろえておく。  
スープに調味料 (塩、しょうゆ、酢) を入れて、よく混ぜておく。



#### スープの取り方

鶏がら 1把分とたっぷりの水を鍋に入れて沸騰させた後、アクを取りながら小さい火で30分煮る。  
または、水200ccに鶏がらスープの素小さじ1/2の割合で溶かして作る。

## 2 炒める

熱くした中華鍋やフライパンにオイルを入れて、にんにく、たかのかつめ、クコを入れ、豆板醤も入れて炒める。  
次に高菜を加えて炒め、鰻を加えたら1のスープを入れる。

## 3 蒸らす

ビーフンを入れ、全体を混ぜ合わせたら蓋をして火をやや弱め、3分間蒸らすように加熱する。  
水気が残っていたら強火にして飛ばす。

## 4 仕上げ

鍋肌からごま油を回しかけてツヤ良く仕上げ、皿に盛る。  
黒ゴマをふりかけ、香菜をのせる。  
(香菜が苦手なときは、高菜と一緒に炒めるか、ネギの小口切りを散らしても良い)

上野ガス(株)

# 豚肉とザーサイとトマトのスープ

豚肉にはビタミンBがたっぷり！ザーサイの塩味とレモン、トマトの酸味。一見、合わないように思えても、一口食べてびっくり！さわやかな味に豚肉のコクがしっかりマッチした、深~い味わいのスープです。これぞまさに夏のスープ！！



## 作り方

### 1 下準備

材料を切りそろえる。

**Point !** 豚肉を切る時は包丁をぬらしながら切ると、きれいに切れます。

豚肉に下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。



### Point !

片栗粉をまぶしておく、喉ごしが良くなります。

### 2 煮る

水にザーサイを入れ、火にかける。沸騰後、蓋をして弱火で5分間ボイルする。



### Point !

水から煮たほうがザーサイの塩味がうまく引き出せます。

5分経ったら少し火を強くして豚肉をバラバラとほぐしながら加え、トマトを入れる。



沸騰したら弱火で5分間ボイルする。  
アクが出たら取る。  
この一時間で仕上がりの味が全然違います！

## 材料(4人分)

豚肉薄切り・・・150g(5mmくらいの細切り)  
下味：酒・・・大さじ1/2  
塩・・・1つまみ  
片栗粉・・・大さじ1/2

ザーサイ・・・30~40g(5mmくらいの細切り)  
トマト・・・大1個(1cm角切り)  
卵・・・2個(溶きほぐす)  
レモン・・・1/2個  
水・・・600cc

(鶏がらダシスープでもおいしくできる)

青味(小ネギ)・・・1/2把(小口切り)  
(インゲン4本、アスパラガス4本などでもOK  
軽くゆがいて色止めの後、2cmに切る)

(香菜適量を2cmに切ったものでもOK)

塩・こしょう・・・ザーサイの塩味によって変わるので、最後に味見してから調整



### 3 仕上げ

レモンを搾る。

ほぐした卵を加えて軽くかき混ぜ、卵が浮いてきたら火を止める



### Point !

ザーサイの塩味で調味するので、味見をして塩加減する。  
ピリっとしたほうが良い人向きには、ブラックペッパーを。



上野ガス(株)