

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ68

～鰻と高菜の焼きビーフン～

鰻と高菜の焼きビーフン



材 料 (4人分)

ビーフン …… 150g
 オイル …… 大さじ3
 ニンニク …… 2かけ
 豆板醤 …… 小さじ1/2～1 (辛さは好みで加減)
 高菜漬け(炒めていないもの) …… 100g

鰻(1匹分) …… 40～50g
 スープ …… 150cc

〔鶏がら一把分をたっぷりの水に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。急ぐときは、水200ccの鶏がらスープの素を小さじ半分の割合で溶いて作っておく。〕

塩 …… 小さじ1/2
 しょうゆ …… 小さじ1
 酢 …… 大さじ1
 クコ …… 乾燥(30g) 水に戻しておく
 ごま油 …… 大さじ1

松の実 …… 20g
 黒ゴマ …… 大さじ2
 香菜 …… 1把(1cmに切る)
 または万能ねぎ(小口から切る)
 レモン …… 1個



- 1 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。にんにくはみじん切りに、高菜漬けは縦に数回包丁を入れてから、5ミリぐらいに切る。ウナギは1.5～2センチ幅に切る。クコの実は水に浸す。

point ビーフンは、ピンとしていたものが、手で曲げても折れないくらいになったらOK!

- 2 スープに、塩、しょうゆ、酢を入れて、よく混ぜておく。

- 3 中華鍋やフライパンにオイルを入れて、ニンニクを入れてから火をつける。香りが出てきたら、豆板醤も入れて炒める。

- 4 次に高菜を加えて炒め、鰻を加えたら2のスープを入れる。

- 5 そこにビーフンを入れ、全体を混ぜ合わせたらふたをして火を弱め、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。

- 6 鍋はだからごま油をまわしかけてツヤよく仕上げ、皿に取ったあと、最後にクコ、松の実、黒ごまをふりかけ、香菜をあしらう。(香菜が苦手な人は、ネギの小口切りを散らしても良い。)

point 香菜は、直前に切ったほうが香りが出ます。

- 7 レモンを絞って食べる。

