

世界の料理教室

～家庭でできるエビづくし中華料理～

2006年6月4日(日)

講師 石居 強 さん (中国大連出身)

本日のレシピ

エビチリソース、エビと卵の炒め物、エビと大根のサラダ

エビチリソース

材料：5人分

冷凍むきエビ(15尾)、青ネギ、生姜、にんにく、四川豆板醤、醤油、砂糖、酢、片栗粉、味の素、鶏がらスープの素、こしょう、酒、本だし、卵、サラダ油

作り方

エビを塩でもみ洗いし、水でよく塩を洗い落とし、水を切っておく。

溶き卵にエビと片栗粉を入れ混ぜる。

青ネギ、生姜、にんにくを粗みじん切りする。

フライパンにサラダ油を多めに入れて熱し(150～160)、エビを揚げる。

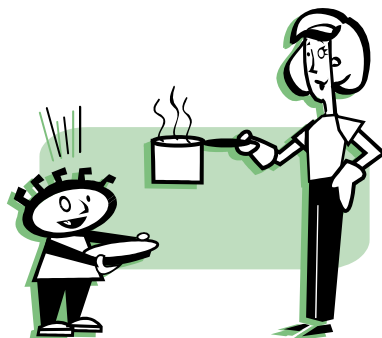
エビに火がとおったらすばやく火からおろす。

エビを揚げた油をフライパンに少し残して熱し、生姜、にんにく、豆板醤を入れる。

よい香りがしてきたら酒、水、砂糖、醤油、鶏がらスープの素、こしょう、本だしを入れて沸騰させる。(このとき味見をして、味を調節する)

沸騰したら、味の素、青ネギを入れ、水溶き片栗粉をとろみがつくまで少しずつ入れる。

火を消して、エビを入れ軽く混ぜ合わせ、皿に盛る。



エビと卵の炒め物

材料：5人分

冷凍むきエビ(15尾)、卵(5個)、青ネギ、味の素、塩、こしょう、サラダ油

作り方

エビを塩でもみ洗いし、水でよく塩を洗い落とし、水を切っておく。

フライパンにサラダ油を多めに入れて熱し(150 ~ 160)、エビを揚げる。

青ネギを粗みじん切りし、卵を溶いておく。

フライパンにサラダ油を多めに入れて強火で熱し、溶き卵を入れゆっくり大きく混ぜる。

卵が半熟の状態になったら、青ネギを入れ、塩、こしょう、味の素を入れる。

火を消して、エビを入れ軽く混ぜ合わせ、皿に盛る。

エビと大根のサラダ

材料：5人分

冷凍むきエビ(15尾)、大根(1/3本)、香菜(1束)、青ネギ、きざみのり、フレンチドレッシング、セパレートドレッシング

作り方

エビを塩でもみ洗いし、水でよく塩を洗い落とし、水を切っておく。

フライパンにサラダ油を多めに入れて熱し(150 ~ 160)、エビを揚げる。

大根を薄く輪切りにしたあと、千切りにする。

青ネギを粗みじん切りし、切った大根と一緒に水にさらす。

香菜をよく洗い、3cmくらいに切る。

の水を切り、とよく混ぜ合わせる。

ときざみのりを交互に更に盛り、最後にエビをのせる。

フレンチドレッシング(少なめ)とセパレートドレッシング(多め)を混ぜてに
かける。

