

男の料理 第198 回

今月のテーマ： 中華屋さんのランチ



● 麻婆なす（2人分）

1. なす 3～4 々はヘタを落とし、ピーラーで縦に細長く縞模様にむく。
2. 90 度ずつ回しながら、大きさがそろうように斜めに切る。
3. フライパンに入れ、ごま油大 2 をまぶす。蓋をして強めの中火で色づくまで 3 分間加熱する。
4. 裏返して水大 1 を加え、蓋をしてさらに 3 分間ほど加熱する。しんなりしたら、中華スープの素小 1 を加えサッと混ぜ、取り出す。
5. ボウルに甜麺醤大 1/2、砂糖小 1、醤油小 1、酒小 1、豆板醤小 1/2～1 を混ぜる。水溶き片栗粉（片栗粉小 1、水大 1）を作っておく。
6. フライパンに豚ひき肉 80 g とボウルの調味料、ニンニクみじん切り 1 カケ分、生姜みじん切り 1 カケ分を入れ、へらでよく混ぜる。強めの中火にかけ、ひき肉がばらばらになるまで炒める。
7. 水カップ 1/2 を加え、煮立ったら取り出しておいたなすを戻し入れる。
8. 2 分ほど煮て、水溶き片栗粉を混ぜ加える。とろみがついたらネギみじん切り 10cm を加えて、ごま油小 1～2 をかける。器に盛り好みでラー油をかける。

● 中華風コーンスープ（４人分）

1. 鍋にクリームコーン１缶、水カップ４、鶏ガラスープ大１を入れて煮立て、塩少々、こしょう少々で味を調える。
2. 水溶き片栗粉（片栗粉小４、水小４）でとろみをつけ、溶きほぐした卵１ヶを流し入れる。ひと煮立ちさせ、ごま油小２で香りをつける。

● 春雨サラダ（２人分）

1. 鍋にたっぷりの水を入れ強火で加熱する。春雨（乾燥）３０gを加え、袋の表示に従ってゆでる。ざるでお湯を切り、水道の流水でよく洗い、ざるを振って水気を切る。春雨をキッチンペーパーで押さえしっかりと水気を取り、ボウルに移し、ごま油少々で和える。
2. キュウリ１本は細切りにする。ハム２枚は半分に切った後、重ねて細切りにする。
3. ボウルにドレッシングの材料（ごま油小２，サラダ油小２，醤油小２，酢小２，砂糖小２）を入れ、泡立て器でしっかり混ぜ合わせドレッシングを作る。
4. ドレッシングにキュウリ、ハムを加え和える。さらに春雨を加え全体をドレッシングで和える。味がなじんだら器に盛り付け白ごまを適量振り完成。

