

2024.7.11

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ヶはヘタを落とし、ピ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）を作つておく。
6. フライパンに豚ひき肉80g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と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。

