

# ほたての山芋巻き 特製ソース煎り焼き

## 材料/2人分

- ・ほたて…6個
- ・海老…2本
- ・くわい…2個
- ・黄ニラ…4g
- ・山芋…2cm×14cmの2mmスライス4枚
- ・卵白…2個分
- ・片栗粉…約50g
- ・チンゲン菜…4本
- ・南瓜スライス…4枚

- A
- ・鶏ガラスープ…100g
  - ・ケチャップ…40g
  - ・LPソース…18g
  - ・A1ソース…45g
  - ※ご家庭ではウスターソースで代用
  - ・塩…3g
  - ・グラニュー糖…20g

## 作り方

- ① ほたてを十字に4カット、海老を3mmにカットする。  
くわいを包丁でたたき粗みじん、黄ニラは細かくカットする。  
山芋はなるべく薄く4枚スライスする。
- ② 山芋スライスをサッと塩ゆでして冷水で冷まし水気をとる。  
ボウルに海老を入れ塩ひとつまみ(分量外)振り、  
海老をたたき粘りが出たらほたてを入れさらにたたき馴染ませたら  
くわい、黄ニラを入れ混ぜる。4等分にして山芋スライスで巻く。
- ③ 卵白と片栗粉で衣を作り巻いた山芋を衣にくぐらせて  
170℃の油で3~4分揚げる。
- ④ 鍋に揚げた山芋巻きを入れ、合わせた(A)で炒め煮詰める。
- ⑤ 山芋巻きを盛り付け、塩ゆでしたチンゲン菜、  
素揚げした南瓜を飾り付ける。



餡を作るときに海老をよくたたき粘りを出すと、食べた時に食感や旨味が違います。卵白と片栗粉の衣をつけることでやわらかく仕上がります。



# 真鯛の昔ながらの醤油煮

## 材料/4人分

- ・真鯛…40g×4切れ
- ・むきんにく…4個
- ・干し椎茸…1枚を3cm角に4個
- ・天津冬菜(発酵白菜)…10g
- ※水に漬け塩抜きしておく
- ・ほうれん草…120g
- ・ねぎ細切り…1/3本分
- ・にんにく、生姜みじん切り…各2g

- A
- ・鶏ガラスープ…400g
  - ・醤油…30g
  - ・中国醤油…5g
  - ・酒…10g
  - ・グラニュー糖…8g
  - ・オイスターソース…30g
  - ・塩…少々



## 作り方

- ① 真鯛の切り身に醤油・酒・片栗粉(分量外)をすり込み180℃の油で揚げ  
周りを固める。むきにんにくを素揚げし中まで火を通す。
- ② 鍋ににんにく、生姜のみじん切りを入れて弱火で炒め  
香りが出てきたら(A)、揚げにんにく、天津冬菜、干し椎茸、  
揚げた真鯛を入れ味を調整してから15分蒸す。
- ③ 蒸し上がったら一度冷まし味を馴染ませる。  
食べる時に温め、中身を皿に盛り付け残りの汁を片栗粉(分量外)でとめる。
- ④ 湯通ししたほうれん草を横に添え  
真鯛の上に一度水にさらした細切りねぎを盛り付ける。



高温で揚げて周りを固め、煮崩れしない様にします。蒸すことにより身がやわらかくなります。一度冷ますことにより味が中まで染み込み旨味が増します。

