

菰田欣也 先生の料理教室

zī rán yáng ròu piàn
孜然羊肉片

〈ラム肉の辛み炒め 辣油とクミンの香りで〉

材 料

羊肉 …350g
 蒜苗 …180g
 干辣椒…20g
 花椒 …小匙1/2
 青花椒…小匙1/2
 包菜 …8枚

調味料

A
 塩 …小匙1/3
 糖 …小匙1/3
 紹興酒…大匙2
 醤油 …小匙1
 姜末 …小匙1/2
 蒜末 …小匙1/3
 胡椒 …少々
 豆粉 …大匙3

B
 孜然粉…小匙1
 塩 …少々
 糖 …小匙1/3
 胡椒 …少々
 鶏粉 …小匙1/4
 老油 …大匙1
 辣油 …大匙1

作り方

- ① ラム肉は厚めにスライスして、調味料Aで下味を入れる。
- ② 葉ニンニクは2cm幅くらいにカットして、水につけておく。
サンチュも洗っておく。
- ③ 鍋に油を入れ180℃に熱して、①のラム肉を炸する。
- ④ 鍋に老油、花椒、青花椒を入れ弱火で炒めて、香りを出す。
干辣椒も加え、少し炒めてからラム肉、葉ニンニクを入れる。
- ⑤ ④の鍋に調味料Bを加えて味を調べ、辣油を入れる。
- ⑥ お皿に②のサンチュを飾り、その上に⑤を盛りつける。