2011年5月

菰田欣也 先生の料理教室

沙爹魷魚

〈モンゴイカのサテソース和え 少しピリ辛で〉

材　料

魷魚	…80g
粉皮	…1/2枚
腐竹	…36g
芹菜(中式)	…24g
木耳	…8切
紅辣椒	…1/2本
青辣椒	…1/2本
白葱	…1/2本

［調味料］

A

塩	…少々
胡椒	…少々
太白麻油	…大匙1
スープ	…適量
白絞油	…大匙2

B

沙爹醤	…小匙2
蒜泥	…小匙1/4
姜末	…小匙1/3
糖	…小匙1 1/4
醤油	…小匙2/3
醋	…小匙1/3
蒸魚豉油	…小匙1 1/3

作り方

① 粉皮は水で戻し、1cm幅にカットする。腐竹はぬるま湯につけて戻し、2cm幅位にカットする。

② 唐辛子は小口切り、葱は斜め細切り、イカは少し大きめの片に切る。

③ 鍋にスープを入れ①をボイルし、ザルに入れAで下味を入れる。そこに木耳も加えてお皿に盛る。

④ イカをボイルする。取り出したらボールに入れ、Bと残りの野菜を合わせて葱をのせて熱した白絞油をかけてよく混ぜ合わせる。

⑤ ③を④に盛りつけ、最後に沙爹醤油を大匙1かける。