

老虎香辣焼魚

〈旬魚の発酵唐辛子煮込み、黒醋風味〉

材 料

| | | |
|-----------------|--------|---|
| 旬魚(約500g) | …1尾 | |
| ※カサゴ・ハタ・鯛・鯉など | | |
| 豚挽肉 | …100g | |
| ニンニクの芽(5mm幅に切る) | …1本 | |
| 鷹の爪 | …7～8本 | |
| ニンニク(微塵切り) | …小匙2 | A |
| 生姜(微塵切り) | …小匙2 | |
| 芽菜(荒微塵切り) | …大匙1.5 | |
| 泡辣椒(荒微塵切り) | …大匙2 | |
| ピーシェン豆瓣醬 | …小匙2 | |
| 長葱(微塵切り) | …大匙4 | |

調味料

| | | |
|-----|---------|---|
| 紹興酒 | …大匙2 | B |
| 醤油 | …小匙2 | |
| 砂糖 | …小匙2強 | |
| 胡椒 | …少々 | |
| スープ | …約400cc | |
| 黒醋 | …小匙1～2 | |
| ラー油 | …大匙4 | |
| 胡麻油 | …大匙1 | |

作 り 方

- ① 旬魚は鱗と内臓を取り除き掃除する。水気をよく拭き取り、高温の油で揚げ表面を焼き固める。お湯をかけ油抜きをする。
- ② 鍋に油をなじませ、挽肉を炒めいったん取り出す。再度鍋に油を加え、鷹の爪を弱火で炒め香りを引き出す。そこへAを加え更に炒め香りを引き出し、Bを入れる。
- ③ ニンニクの芽と挽肉と魚を戻し入れ、5～6分煮込みひっくり返し、更に3～4分煮る。
- ④ 魚に火が通り、煮汁がつまるとろみがついてきたら、仕上げに長葱とCを加え皿に盛り付ける。