

成毛 幸雄先生 料理教室

ホン サオ ヒン タン ジャー エイ

紅棗冰糖甲魚

〈スッポンとナツメの上海風醤油煮込み〉

材 料

スッポン (600~700g) …1匹
タケノコ (一口大に切る) …100g
花椎茸 (戻した物) …7個
葱 (4cm幅に切る) …1本
紅ナツメ (水に20分浸る) …14個
生姜 (1cm角薄切り) …5g

○煮込み調味料

A 紹興酒 …大匙3
醤油 …大匙2
白ザラメ …大匙1強
カラメル …大匙1
スープ …400~500cc
胡麻油 …大匙1.5
葱油 …大匙1
水溶き片栗粉 …適宜

揚げ油 …適宜

作り方

- ① スッポンは首を切り落とし、逆さまにし一晩血を抜く。
お湯を80度位に熱し、スッポンを入れ10秒程したら引き上げ、熱いうちに皮を剥く。甲羅をはずし、余分な脂肪と内臓と生殖器を取り除く。一口大にカットする。
※肝や心臓と一緒に煮込んでもおいしい。
- ② お湯を沸かし、①のスッポンを入れ、さっとボイルしアクをよく洗う。
醤油大匙1/2杯(分量外)をまぶし、タケノコとスッポンを高温の油で香ばしく揚げ表面を固める。お湯をかけ油抜きをする。
- ③ 葱は香ばしくきつね色に揚げておく。
- ④ 鍋に油をなじませ、生姜を炒める。香りが出てきたら a の調味料を加え沸かし、③のすっぽんとタケノコと紅ナツメ・花椎茸を加え、蓋をし15分位煮込む。葱を加え、更に4~5分煮込む。
- ⑤ スッポンが柔らかくなったら火を強火にし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、胡麻油と葱油を鍋肌に回し入れ器に盛り付ける。