

料理名	麻婆折戸
-----	------

【材料】 4人分					
材料名	数量				
折戸なす	2個	豆板醤	大1.5	(合わせ調味料)	
豚ひき肉	300g	ラー油	大0.5	鶏がらスープ	250ml
赤パプリカ	1/2個	ゴマ油	少々		
レンコン	150g	水溶き片栗粉	少々	オイスターソース	大1
しし唐	2本	花山椒	少々	紹興酒	大1.5
ニンニク	1片	サラダ油	適量	砂糖	大1
生姜	1片			醤油	大1

- 【作り方】**
- 1) 折戸なすは、縦に1/4に切り、それを3等分の乱切りにする。

 - 2) パプリカは、ヘタと種をとり、1辺3cmの山型に切る。

 - 3) レンコンは、乱切りにし酢水につける。(大きさは、なすより小さめ)

 - 4) しし唐は、ヘタと種をとり、輪切りにする。

 - 5) ニンニク、生姜は、みじん切りにする。

 - 6) 合わせ調味料を混ぜ合わせる。

 - 7) ①～④の具材を油通しする。(しし唐→パプリカ→レンコン→なすの順で)

 - 8) ⑤と豆板醤を香りが出るまで炒める。

 - 9) 豚ひき肉を入れて炒めほぐす。

 - 10) ⑥の合わせ調味料を入れ、沸いたらトロミをつける。

 - 11) 折戸なすとレンコンを加えからめ、ラー油、ゴマ油をかける。

 - 12) 盛り付け時に、花山椒をかけ、パプリカ、しし唐を添える。

☆ 料理のポイント