

【1月のなかよしこんだて】 番組「食遺産」でも紹介されました！

パリパリ水菜の海鮮あんかけレシピ

材 料

水菜	100 g
シーフードミックス	100 g
片栗粉	大さじ3
小麦粉	大さじ3
水菜	少々

調味料

水	300 cc
鶏がらスープの素	小さじ1
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうがすりおろし	小さじ1
ごま油	大さじ1
片栗粉(水)	大さじ2

作 り 方

<あんを作る>

- ①ごま油をフライパンに入れ、熱しシーフードミックスを炒める。
- ②Aの合わせ調味料を入れて煮る。
- ③少し煮て火を止め、水とき片栗粉を回し入れる。
- ④再び火をつけて煮立たせ、仕上げにおろししょうがを入れる。

<水菜のかき揚げ>

- ①水洗いした水菜を5cm長さに切る。
- ②片栗粉と小麦粉を混ぜあわせておき、水菜に打ち粉をする
- ③同割の片栗粉と小麦粉を水で溶き、打ち粉をした水菜に混ぜる。
- ④フライパンに油を180℃に熱し、水菜を少しずつ入れる。

フライパン一面に広がるように、少しずつ入れる。

- ⑤片面が揚がるとフライ返してひっくり返し
両面カリッと揚げる。
- ⑦⑤にあんをかけ、生の水菜をちらして完成。
(追いみずな)



【水菜と卵の塩炒め】

鶏肉もも 1枚

卵 2個

水菜 2束

鶏がらスープの素 小さじ2

塩こしょう 少々



①卵を先に軽く炒めておいて、皿に移しておく。

②やや薄切りした鶏肉を炒め、軽く塩コショウする。

③鶏肉に火が通ったら3cm前後に切った水菜を入れて、ほんの少しの塩コショウと鶏がらスープの素で調味する。

④最後に卵を合わせて出来上がり。

【水菜の浅漬け肉巻き】

水菜 4束

すき焼き用牛肉 4枚

塩昆布 適量

塩こしょう 少々



①あらかじめ2・3日前に塩昆布に漬けておいた水菜を2束ずつ牛肉で巻いていく。

②棒状のまま、まんべんなく焼き目をつけるように焼く。

③軽く塩コショウで調味する。（水菜に塩昆布の味があるので少々でOK）

④焼けたら4つに切り分けてお皿に盛り付ける。

☆まずそのまま食べるのがおすすめです。アレンジに水菜の白い部分を細かく切って青じそドレッシングで合えたものを盛り付けて食べる。青じそドレッシングは少なめで薬味の水菜の白い部分がまんべんなくかかる程度で。