



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.14 いんげん入り春雨サラダ

材料

いんげん	10本 (60g)	【たれ】
春雨	50g	ナンプラー 小さじ4
ブラックタイガー	4尾	唐辛子輪切り 1/3本
豚肩肉	40g	酢 小さじ2
もやし	30g	レモン汁 小さじ2
紫玉ねぎ	10g	砂糖 小さじ1
トマト	80g	にんにくみじん切り 少々



<作り方>

1. いんげんは、筋を取り4cm長さに切る
2. 春雨は10cm長さに切り、さっとゆでて水分を切る。
3. いんげん、ブラックタイガー、豚肉、もやしは塩ゆでする。
4. トマトはくし型、紫玉ねぎはスライスする。
5. たれの材料は混ぜ合わせておく。
6. 全ての材料を和える。



ワンポイントアドバイス



ナンプラーは、タイの魚醤ですが、しょっつるや、いしるなど、日本の魚醤で代用してください。

本場タイでは、ゆでた材料は冷まらずに、たれと和えます。こうすると味がしみこみやすくなります。

