



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

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



No.93 マコモと海老の中華炒め

材料(2人分)

- ◆マコモダケ…2本
- ◆海老…6尾
- ◆スナップエンドウ…6本
- ◆長葱…1/4本
- ◆しめじ…30g
- ◆生姜のみじん切り…少々
- ◆ごま油…小さじ1
- ◆赤唐辛子…1本
- ◆酒…小さじ1
- ◆中華がらスープ…1/4カップ
- ◆塩…適量 ◆胡椒…少々
- ◆水溶き片栗粉…少々



<作り方>

1. マコモダケは、皮をむいて乱切りにする。海老は殻と背わたを取り、スナップエンドウは筋を取り、長葱は8mm幅の斜めに切り、しめじは石付きを取ってほぐす。
2. フライパンに生姜とごま油と赤唐辛子を熱し、香りが出れば、マコモダケ、しめじ、海老、スナップエンドウを加えて中火で香ばしく炒める。
3. 酒、中華がらスープ、塩、胡椒を加えて1分煮たら、水溶き片栗粉で濃度をつける。



ワンポイントアドバイス

マコモダケは、アスパラガスと竹の子を足して2で割ったような味わいと食感なので、どんな食材とも相性がよく、和・洋・中・デザートと、幅広く使えます。

