

## 静岡のっておきレシピ

### 火加減いらず！とびあの青梗菜（ちんげんさい）の酸辣（さんらー）煮



| 材料（2人前）         | 分量      |
|-----------------|---------|
| とびあの青梗菜         | 2 束     |
| 豚バラ肉スライス        | 100g    |
| えのき茸            | 100g    |
| 卵               | 1 個     |
| 氷水              | 200cc   |
| 塩               | 小さじ 1   |
| コショウ            | 小さじ 1/2 |
| 片栗粉（水 50cc で溶く） | 大さじ 1   |
| サラダ油            | 大さじ 1   |
| 酢               | 大さじ 2   |
| ごま油             | 小さじ 1   |

### 作り方

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | 青梗菜を食べやすいサイズに切り、えのき茸は石づきを落とし横半分カットする。                                                                                                                                                                                                                             |
| 2    | 卵を割りほぐす。                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3    | 豚肉を一口大に切る。                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4    | フライパンにサラダ油をなじませ3を並べてから強火にかける。肉の両面に軽く焼き色がついたら火を止め氷水を入れる。                                                                                                                                                                                                           |
| 5    | 氷が溶け、フライパンが冷めたら1のえのき茸を入れ、その上にフタをするように青梗菜をのせ強火で加熱。<br>煮立ってきたら1分ほど煮て火を止める。                                                                                                                                                                                          |
| 6    | ヘラでかき混ぜながら塩、コショウ、水溶き片栗粉を入れ再び強火で加熱。煮立ってきたら2を回し入れ、火を止める。                                                                                                                                                                                                            |
| 7    | 最後に酢とゴマ油を入れ軽く混ぜ合わせた後、お皿に盛りつければ完成！                                                                                                                                                                                                                                 |
| ポイント | <p>4、5のポイント：氷水で冷ましてから食材を加熱する事で、ダシ（素材の旨味）が出やすくなります</p> <p>6のポイント：辛くしたい場合はコショウの量を増やしてもよし</p> <p><b>【静岡県産のおすすめ食材】</b><br/> <b>&lt;とびあの青梗菜：頂（しずおか食セレクション）認定品&gt;</b><br/>         身近な中国野菜として親しまれており、中華料理のみならず、和洋幅広い料理に使える。季節ごとに適した品種、栽培方法を行い、通年安定した品質・出荷量を維持している。</p> |