

とっておきレシピ

RECIPE

くろっペタツプリ香港焼きそば



材料

(1人前)

くろっペ (100g)

中華麺 (200g)

黄ニラ (18g)

花ニラ (15g)

椎茸 (15g)

香港醤油 (15g)

香港たまり醤油 (少々)

うま味調味料 (少々)

紹興酒 (少々)

ごま油 (少々)

作り方

1. 塩、砂糖、油を入れた熱湯で、くろっペと野菜類を3秒ほど湯通しする。
2. 油を熱し、中華麺を入れ、鍋をくるくる回しながら、平らな円形にして両面をこんがり焼く。
3. お玉1杯程度の湯を入れて、手早く麺をほぐし、網にあげておく。
4. 火にかかっている鍋に香港醤油、香港たまり醤油、紹興酒、うま味調味料を入れてまぜる。
5. 麺を入れて炒め、(1)をさっと炒め合わせ、仕上げにごま油を加える。

●調理のポイント

野菜類は塩、砂糖、油を入れた熱湯で3秒ほど湯通しし、最後に炒め合わせる。麺については、「作り方」の(2)と(3)を行うのが重要。香ばしく、シコシコした食感に仕上がる。また、まぜ合わせた調味料の中に麺を入れることで、味にむらが出ない。