



食の都仕事人

地産地消

レシピ

火加減いらず！とびあの青梗菜の酸辣煮



季節ごとに品種を選び、適切な栽培を行うことで通年食べられる「とびあの青梗菜」は、中華だけでなく和洋幅広い料理に使えます。おいしさはもちろん栄養も豊富なこの食材を、「中国料理 蘭天」の稲野秀幸さんに料理していただきました。

作り方動画  
公開中!

YouTube



■材料【2人前】 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0.5、片栗粉大さじ1(水50ccで溶いておく)、サラダ油大さじ1、酢大さじ2、ゴマ油小さじ1

■作り方所要時間:約15分 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にカットする 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。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、お皿に盛り付ければ完成!

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

④⑤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

⑥のポイント

栄養価  
【1人分】

エネルギー:348kcal たんぱく質:12.2g 脂質:28.5g  
食塩相当量:3.2g(栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

仕事人  
紹介



いなの  
稲野 秀幸さん  
ひでゆき

浜松市生まれ。昭和61年から浜松市内の「四川飯店」で修業し、平成11年に「蘭天」を開業。以降、中華の伝統的な技法に現代的なエッセンスを融合させた料理で客の舌を唸らせる。栄養薬膳師の資格を有し、身近な薬膳料理を提案するほか、(公社)日本中国料理協会を通じた食育や社会貢献活動を行っている。

中国料理 蘭天  
浜松市東区半田山4-41-1  
☎FAX 053(435)4656