

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

「桜エビともやしの和え物」

ココガ
プロのワサ

「もやしの下処理」

もやしは、サッと水洗いしたら大き目のザルの上に平たく広げる(竹のザルなどがベター)。やかんや鍋にたっぷり湯を沸かし、沸騰したらもやしの上からまんべんなく回しかけ、そのまましばらく置いて、余熱で中まで火を通す。

- ④③を器に盛り、細かく切った豆苗を周りに飾る。
- ③ボウルに①のもやしを入れ、②の桜エビとオリーブオイルを回しかけてサッと合える。しょう油とみりんを加え、塩で味をととのえる。
- ②小さ目のフライパンなどに桜エビとオリーブオイルを入れてから弱火にかけ、ゆつくり加熱してエビの香りを移す。桜エビがカリッとしたら火を止める。
- ①もやしは、上記の手順で下処理しておく。
- 〈作り方〉

〈材料〉

- もやし…1袋
桜エビ…5g
オリーブオイル…大さじ3
しょう油・みりん…各小さじ1
塩…少々
飾り用豆苗…適量

シェフのアドバイス

もやしはゆでると水っぽくなり、食感も悪くなります。熱湯をかけるだけで十分に火が通りますので、試してみてください。

②の桜エビオイルは、もやしでフライパンから拭き取るようにして最後の一滴まで使ってくださいね。



「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:
おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/
17時~22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】大空町の道の駅メルヘンの丘めまんべつ「やさい茶屋 彩」では、「ごつわりフレンチポテト」のジャガイモの種類が選べるようになりました。味や食感の違いをお楽しみください。