

「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!



「水菜とおかかの干し海老オイル和え」

「干し海老オイルを作る」

ココガ
プロのフサ

冷たいままの小さめのフライパンか鍋にサラダ油と干し海老を入れ、軽く混ぜたら弱火にかける。鍋を軽く揺すって、海老の周りにフツフツと泡が沸いてきたら火を止め、そのまま5分ほどおいて海老の香りを油に移す。

〈材料〉2人前

水菜…1袋

かつお節…5～7g(ひとつかみ)

干し海老…大さじ1

サラダ油…大さじ1

めんつゆ(原液)…大さじ1

〈作り方〉

- ① 水菜は根元の土などを洗い流し、キッチンペーパーで水気をよくふき取ってから2センチくらいの長さで切つて大きめのボウルに入れる。
- ② ①の水菜とかつお節をよく混ぜる。
- ③ 「干し海老オイル」を作る(上記参照)。
- ④ ③を②に入れ全体に行き渡るように和えて、めんつゆを加えて味をととのえたら器に盛る。

シェフのアドバイス

かつお節のうまみと干し海老の香りで、水菜をおいしくいただけます。水菜の水気をしっかりと切ると、かつお節との絡みがよくなります。「干し海老オイル」を入れるのは、水菜に熱が加わらないよう粗熱が取れてからに。

季節の台所・彩

北見市光葉町26 ☎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※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】新年度も近づき歓送迎会の季節です。宴会コースは2時間の飲み放題付きで3000円から。予算や料理の内容など、お気軽に相談してください。