

香りでひと味アップ! 2日目スパイス 高城順子

黒こしょう



黒こしょう たっぷり あさりの酒蒸し

蒸したてのあさりに黒こしょうをピリツときかせて大人の味に。和風、中国風、どちらの献立にもよく合います。あさりのスープを吸った豆苗がまたおいしい!

材料(2人分)

あさり(砂抜きしたもの)…400g
にんにく・しょうが…各1/2かけ
豆苗(トーマヨー)…1/2袋
黒こしょう(粗びき)…適量

●酒・塩

◎40kcal ◎塩分2.0g ◎15分

ひと味
アップ!

仕上げにふる黒こしょうは、粒をペーパーミルでひくのがおすすめ。ひきたては、香りのよさが断然違います。

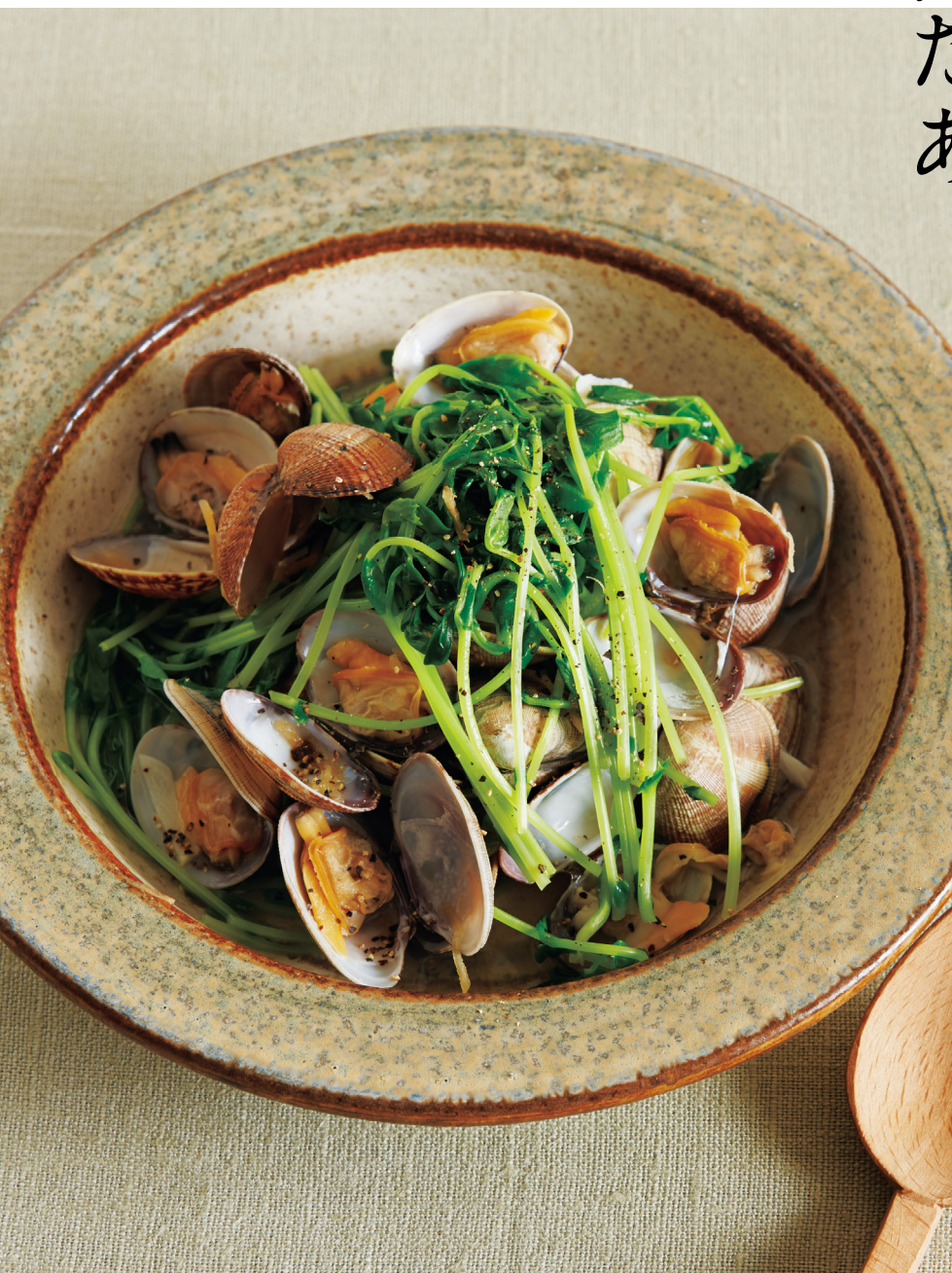


1 あさりは殻と殻をこすり合わせて洗い、水けをきる。

2 にんにくは縦半分につけて芯を除き、みじん切りにする。しょうがはせん切りにする。豆苗は根元を切り落とす。

3 鍋に酒大さじ3、塩少々を入れて強火にかける。沸騰したらあさりとにんにく、しょうがを加えて豆苗のせ、ふたをして3〜4分間蒸し煮にする。

4 あさりの口が開いたら、ふたを取ってすぐに火を止め、黒こしょうをふって混ぜる(下記参照)。器に盛り、好みでさらに黒こしょう適量をふる。





五香粉
(ウーシャンフェン)

鶏のから揚げ 五香粉風味

下味に五香粉をもみ込んだから揚げは、本格的な中国料理店の味！ 付け合わせの野菜には、五香粉塩をふってどうぞ。

材料(2人分)

鶏もも肉…1枚

A〔しょうゆ…大さじ1
酒・しょうが汁…各小さじ1

五香粉…小さじ1/2

溶き卵…(S) 1/2コ分

B〔かたくり粉・小麦粉
…各大さじ1 1/2~2

レタス…40g

かぼちゃ…80g

五香粉塩

〔塩…小さじ1
五香粉…小さじ1/4

●揚げ油

◎500kcal ◎塩分2.2g ◎25分*

*肉に下味をなじませる時間は除く。

ひと味
アップ!

下味に五香粉をもみ込み、鶏肉のくせを抑えると同時に、リッチな香りを加えます。



1 鶏肉は6~8等分に切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。五香粉をふってよくもみ込み(右記参照)、10~15分間おいて味をなじませる。

2 レタスは細切りにする。かぼちゃは種とワタを除き、約7mm厚さに切る。揚げ油を180℃に熱し、かぼちゃをカラリと揚げる。

3 1の肉を軽く絞ってボウルに残った汁を除き、溶き卵を加えて混ぜる。Bを加え、むらなくからませる。

4 揚げ油を160℃に熱し、3の肉を1つずつ入れていく。弱めの中火で3~4分間、油の中で肉を静かに回しながらゆっくりと揚げる。肉が軽くなって浮いてきたら、強火で1分間ほど揚げ、表面から細かい泡が出てくるようになったら取り出して油をきる。

5 器にレタスをのせて、から揚げとかぼちやを盛り、五香粉塩の材料を混ぜ合わせて添える。

ガラム
マサラ



ひじきと豚肉の ガラムマサラ煮

ひじきにスパイス？ 意外かも知れませんが、目からウロコの活用法。ガラムマサラが磯のにおいをカバーして食べやすく、食欲をそそるおかずになります。

材料(2~3人分)

芽ひじき(乾)…30g

豚こま切れ肉…100g

A[しょうゆ・酒・かたくり粉…各小さじ1/2

たまねぎ…1/4コ

にんじん…40g

ピーマン(緑・赤)…各1コ

砂糖…小さじ1

B トマトケチャップ・しょうゆ…各大さじ1

チキンスープ(中国風)*…カップ1/3

ガラムマサラ…小さじ1~大さじ1/2

●ごま油

◎170kcal ◎塩分2.0g ◎20分**

*顆粒チキンスープの素(中国風)

小さじ1/2を湯カップ1/3で溶く。

**ひじきを戻す時間は除く。

ひと味
アップ!

ガラムマサラは、長時間加熱すると香りがとびやすいため最後に加え、汁けをとばして仕上げます。



- 1 ひじきはサツと洗い、たっぷりの水に30分ほどつけて戻し、水けをよくきる。
- 2 たまねぎは繊維に沿って薄切りにする。にんじんは細切りにする。ピーマンはヘタと種を除き、細切りにする。豚肉は3/4等分に切ってポウルに入れ、Aを加えてからめる。
- 3 フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、たまねぎを炒める。透き通ったら豚肉を加えて炒め合わせる。肉の色が変わったら、にんじん、ピーマン、ひじきを加えてさらに炒め、弱火にしてBを順に加える。ガラムマサラを加えてサツと混ぜ(左記参照)、やや火を強め、時々混ぜながら汁けが少なくなるまで煮る。
- 4