

4

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

3

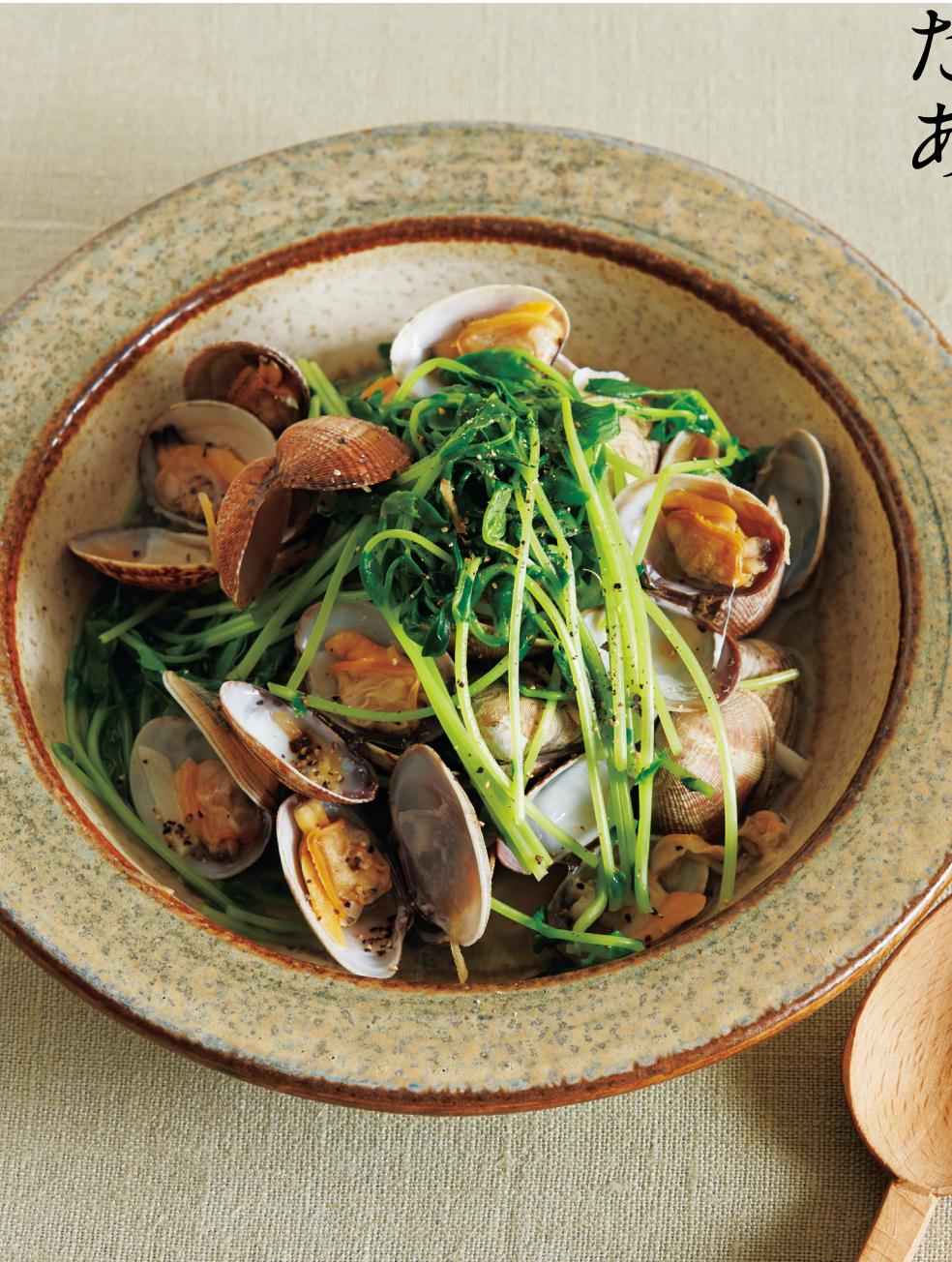
鍋に酒大さじ3、塩少々を入れて強火にかける。沸騰したらあさりとんにく、しょうがを加えて豆苗をせ、ふたをして3~4分間蒸し煮にする。

2

にんにくは縦半分に切つて芯を除き、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。

1

あさりは殻と殻をこすり合わせて洗い、水けをきる。



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ッ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 $\frac{1}{2}$ かけ
豆苗(トーミー)…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、粒をペッパーでひくのがおすすめ。ひきたてでは、香りのよさが断然違います。





鶏五香粉風味

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 $\frac{1}{2}$

溶き卵…(S) $\frac{1}{2}$ コ分

B かたくり粉・小麦粉
…各大さじ $1\frac{1}{2}$ ～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 $\frac{1}{4}$

●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。

5

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

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。肉が軽くなつて浮いてきたら、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つたら取り出して油をきる。

3

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

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。

1

鶏肉は6～8等分に切つてボウルに入れ、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。

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。



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
しれませんが、目からウロコの活用法。
ガラムマサラが穀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 $\frac{1}{2}$
たまねぎ… $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{3}$

ガラムマサラ…小さじ1~大さじ $\frac{1}{2}$

●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 $\frac{1}{2}$ を湯カップ $\frac{1}{3}$ 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
香りがとびやすいの
で最後に加え、汁
けをとばして仕上げ
ます。



4

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
マサラを加えてサッと混ぜ(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。

3

フライパンにごま油大さじ $\frac{1}{2}$ を中
火で熱し、たまねぎを炒める。透き
通つたら豚肉を加えて炒め合わせる。
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等分に切つてボウ
ルに入れ、Aを加えてからめる。

2

ひじきはサッと洗い、たっぷりの水
に30分間ほどつけて戻し、水けをよ
くきる。