

カテェネ 農食ツーリズム 「モロヘイヤ」を使ったレシピ



モロヘイヤの中華奴

モロヘイヤと豚肉をたっぷりのせた
ピリ辛味の中華風冷や奴。
ビールの肴にもぜひおすすめです。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

穂先から2/3まではゆでて美味しく食べられます。残りの茎は筋が硬いので避けましょう



POINT 2

ゆで時間は、茎は約60秒、葉は約20秒と異なるため、後から葉を加えます



POINT 3

ゆでたモロヘイヤにあらかじめピリ辛ソースをからめておくと、より美味しくいただけます

〈材料（4人分）〉

- 絹ごし豆腐 2丁
- モロヘイヤ 1袋（約100g）
- 豚ロース肉しゃぶしゃぶ用 100g

ピリ辛ソース

- ごま油 大さじ3
- にんにく 2片
- 唐辛子 1/2本
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ2

〈作り方〉

- ピリ辛ソースを作る。小鍋にごま油と薄切りにしたにんにく、種を取って輪切りにした唐辛子を入れ、弱火でにんにくが色づくまで炒める。火を止め、砂糖、塩、しょうゆを加えて混ぜる
- モロヘイヤは葉と茎に分ける（Point1）。塩少々を加えた熱湯に茎を入れる。40秒後に葉を入れ（Point2）、約20秒ゆでて冷水に取り、しっかりと水気を絞ってみじん切りにする。同じお湯に豚肉を入れ、色が変わるまでゆでて冷水に取る
- 豆腐は水気を切ってそれぞれ半分に切り、1/2丁ずつ器に盛りつける
- 2のモロヘイヤに1のピリ辛ソースの半量を加えて混ぜる（Point3）
- 豆腐の上に4をかけ、その上に水気を拭いた豚肉をのせ、残ったピリ辛ソースをかけていただく