

カテェネ 農食ツアーリズム 「ほうれんそう」を使ったレシピ



枝豆とえびのザーサイ炒め

実を取り出しながらいただく
サヤ付きの枝豆レシピ
ザーサイとの相性もピッタリ！



おいしく作るポイント



POINT 1
サヤの両端を3～5mm切り落とすと、炒めたときに味がしっかりと付きます



POINT 2
にんにくの香りが出てきたら枝豆を加えます。枝豆を炒めることで香ばしさが引き立ちます

〈材料 (2人分)〉

- 枝豆 150g (サヤ付き)
- 塩 40g
- にんにく 1片
- えび 6尾
- ザーサイ 30g(ピン詰めのスライス)
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 醤油 大さじ1

〈作り方〉

1. 枝豆はサヤの両端をはさみで少し切り落とす (point1)。にんにくはみじん切りする
2. ボウルに枝豆と塩を入れ軽く揉むように混ぜる。鍋に1ℓの湯を沸かし、沸騰したら枝豆を塩ごと加え、5分ほど茹でてザルに上げる
3. えびは殻を剥き背わたを取ったらボウルに入れ、片栗粉、水大さじ2 (分量外) を加えてよく揉み込む。汚れが浮いてきたら流水でよく洗い流し、ザルに上げ、キッチンペーパーなどで水気をしっかり切る
4. フライパンにサラダ油、にんにくを入れて中火に熱し、2の枝豆を加えて炒める (point2)。3のえび、ザーサイを加えて炒め合わせ、えびの色が変わったら醤油を回しかける。全体をからめ、器に盛り付ける