



Vol.11 海老じゃが



材料(4人分)



無頭殻付き海老
(ブラックタイガー) ----- 8尾
新じゃがいも ----- 400g
玉ねぎ ----- 1個
アスパラガス ----- 4本
さやえんどう ----- 8枚

[材料A]

水 ----- 800ml
顆粒コンソメ ----- 大さじ1と1/2
塩 ----- 少々

砂糖 ----- 少々
酒 ----- 大さじ1
太白油 ----- 大さじ2

[海老の下処理用]

塩 ----- 適量
片栗粉 ----- 適量
水 ----- 適量

作り方

1. 材料Aを準備する。



2. じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切り水にさらす。玉ねぎは8等分のくし型に切る。アスパラガスは根元の固い部分を捨て、薄く根元側の皮を4~5cmほどむき取り、3cmの長さに斜めに切る。さやえんどうは筋をとる。海老は竹串や爪楊枝で背わたをとる。
3. 海老は脚を切り尻尾の先を切る。殻付きのまま竹串や爪楊枝で背わたと腹わたをとりボウルに入れる。下処理用の塩と片栗粉を順番にまぶし海老がひたひたになるくらいの水を加え、殻が外れないように気をつけながらもみ洗いをし、汚れが出たら流水で綺麗に洗い流す。ペーパータオルで水気をとって太白油大さじ1をからめておく。
4. 調理鍋に太白油大さじ1を入れ2の海老を中火で炒める。色が変わり始めたら、酒を入れ軽く炒めて火を止め、海老を取り出しておく。
5. そのままの調理鍋にじゃがいも、玉ねぎ、砂糖を加え、具材に油が回るよう中火で軽く炒める。
6. 材料Aを加え沸とうしたら火を弱めフタをして5分加熱したら火から下ろし、保温容器に入れて20分保温する。



7. 所定の時間が経過したら、アスパラガス、さやえんどう、取っておいた海老を加えさらに10分保温調理する。