

「おつな姫」と エビの中華風卵炒め

エダマメのレシピ



炒めて際立つ香りとコク、

卵との相性も抜群

材料 (4人分)

「おつな姫」エダマメ (ゆでてさやから出す) 1・1/2 カップ
 むきエビ 150g
 A (酒 小さじ 1
 塩、コショウ 各少々
 片栗粉 小さじ 1
 ゴマ油 大さじ 2
 卵 2個
 ネギ (みじん切り) 10cm 分
 酒 大さじ 1
 B (鶏ガラスープの素 (顆粒) 小さじ 1
 片栗粉 小さじ 2
 水 1/4 カップ
 塩 少々

作り方

- ① 「おつな姫」は色よく塩ゆでにしてさやから出し、薄皮をむいて 1・1/2 カップほど用意します。
- ② むきエビはよく洗って水気をとり、A をもみ込んで下味をつけます。
- ③ 中華鍋を熱してゴマ油大さじ 1 をなじませ、溶きほぐした卵を一気に流し入れます。周囲がふくらんできたらサッとひと混ぜし、半熟状にして取り出します。
- ④ (3) の中華鍋に残りのゴマ油を足し、ネギのみじん切りを入れて香りよく炒めます。しんなりしたら (2) のむきエビを加えて、強めの火加減でサッと炒めます。
- ⑤ (4) のエビの色が変わったら (1) の「おつな姫」を加えて酒をふり、B を混ぜながら加えて煮立てます。
- ⑥ (5) にとろみがついてきたら (3) の卵を戻し入れ、サッとひと混ぜして火を止めます。

ワンポイント

収穫したらすぐにゆでてさやから出し、小分けにして冷凍しておくとう重宝します。