



牛肉とゴーヤーの オイスターソース炒め & エビとニラの焼き餃子

北陸の有名店の料理長が「ワンランク上の家庭料理」の作り方をプロのテクニックをアドバイス。今回は、夏の暑さに負けないスタミナ中国料理をご紹介します。

ホテル日航金沢 中国料理「桃李」料理長
今回の料理人 **西川 直治氏**
(にしかわ・なおじ)

兵庫県出身。ホテル日航大阪・金沢・新潟・熊本にて、副料理長・料理長を務める。2010年再びホテル日航金沢の料理長に就任。「料理は愛情」がモットー。お客さまに口福を感じていただける料理をお届けするため、一皿ひとさらに愛情と技を注ぐ。

ホテル日航金沢 / 金沢市本町2-15-1 TEL:076-234-1111(代表)



牛肉とゴーヤーのオイスターソース炒め

材料(4人前)

1人前/573kcal

| | |
|-------------|---------|
| 牛肉(焼肉用) | …320g |
| ゴーヤー | …大1本 |
| 玉ねぎ | …1/2個 |
| 赤ピーマン | …1個 |
| ピーマン | …1個 |
| ニンニク(おろし) | …大さじ1 |
| しょうが(みじん切り) | …大さじ1/3 |
| 豆板醤 | …少々 |
| 中華スープ | …50cc |
| オイスターソース | …大さじ2 |
| 薄口しょうゆ | …大さじ1 |
| 砂糖 | …大さじ1/2 |
| 酒 | …大さじ1 |
| ごま油 | …適量 |
| 溶き卵 | …1個分 |
| 塩 | …適量 |
| 片栗粉 | |
| サラダ油・ごま油 | |



1. 牛肉に軽く塩をふり、溶き卵を加えてよくもみこむ。肉が卵を十分に吸い込んだら片栗粉をまぶし、ごま油を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油をひき、表面に焼色がつく程度にさっと焼いたら取り出す。



2. ゴーヤーは中ワタを取り除き1cm幅に、玉ねぎ・ピーマン(赤・緑)は一口大に切る。鍋に湯を沸かし、塩とサラダ油を適量加え、ゴーヤー・玉ねぎ・ピーマン(赤・緑)の順番にフライパンにサラダ油をひき、ニンニク・しょうが・豆板醤を弱火で炒めて香りを出す。1と2をフライパンに戻し、Aを加えて強火で炒める。熱が通ったら火を止めて水溶性片栗粉を加え、全体にからめたらできあがり。



3. フライパンにサラダ油をひき、ニンニク・しょうが・豆板醤を弱火で炒めて香りを出す。1と2をフライパンに戻し、Aを加えて強火で炒める。熱が通ったら火を止めて水溶性片栗粉を加え、全体にからめたらできあがり。

エビとニラの焼き餃子

材料(4人前)

1人前/243kcal

| | |
|------------|---------|
| エビ | …170g |
| ニラ(みじん切り) | …50g |
| 筍水煮(みじん切り) | …30g |
| 豚背脂 | …50g |
| (ラードでも代用可) | |
| 餃子の皮 | …12枚 |
| 塩 | …小さじ1/2 |
| うま味調味料 | …大さじ1/2 |
| 砂糖 | …大さじ1 |
| 片栗粉 | …小さじ2 |
| ごま油 | …小さじ1 |
| 塩 | …適量 |
| サラダ油 | |



1. 1cm角に切ったエビのむき身に塩をふり、よく混ぜて塩洗りする。水で塩を洗い流し、ペーパータオルなどでしっかりと水気を取っておく。



2. 1のエビに豚背脂と筍水煮、Bを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。最後にニラを加えて混ぜる。



3. 餃子の皮で2を巾着のように包み、閉じた部分を下にしておく。蒸し器で8分程度蒸してから取り出し、フライパンにサラダ油をひき、両面に焼き目がつくまで焼いたらできあがり。

料理人の技



●牛肉とゴーヤーのオイスターソース炒め

溶き卵をもみこんでお肉を柔らかく!

牛肉の下ごしらえで、溶き卵をよくもみこむことで、火を通しても固くならず、ふわっと柔らかく仕上がります。卵は少量ずつ加えるのがポイントです。



●エビとニラの焼き餃子

エビは塩洗いで臭みと汚れを取り除く!

エビのむき身は塩でよくもむことで、臭みや汚れを取り除くことができます。塩洗った後は流水でしっかりと塩分を取り除きましょう。

郷土の味わい。 伝え残そう、ずいきの酢の物



「ずいき(芋茎)」は里芋の葉柄部分のこと。赤ずいきは加賀野菜にも認定され、その酢の物は、富山では「酢ずいき」、福井では赤ずいきの「すこ」と呼ばれるなど、北陸各地でお盆や祭りに親しまれてきました。

材料

| | |
|------|-------|
| 赤ずいき | …500g |
| 酢 | …大さじ4 |
| 砂糖 | …大さじ4 |
| 塩 | …少々 |
| 白ごま | …少々 |

1. ずいきを鍋に入る長さに切る。鍋いっぱいのお水に酢大さじ1を加えた酢水に1時間ほど浸しておく。
2. 沸騰させた酢水で2分ほどゆでてアクを抜き、冷水で冷ましてから水気を切る。皮をむき、5cm程度の長さに切る。
3. 酢・砂糖・塩を合わせて火にかけ砂糖・塩を溶かす。2のずいきを漬けてできあがり。お好みで白ごまを添えてどうぞ。