



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol. 14

エンサイはさっと炒めてシャキシャキの食感に

エンサイと厚揚げのオイスター炒め

材料(2人分)

エンサイ(チンゲン菜で代用可※)・・・100g、厚揚げ・・・1枚、人参・・・1/3本、エリンギ・・・1本、ハム・・・50g、ニンニク・・・1片、調味料<オイスターソース・・・大さじ2、酒・・・大さじ1、砂糖・・・大さじ1、鶏ガラスープの素・・・小さじ1/2>、ごま油・・・小さじ2

※チンゲン菜を使用する場合は茎と葉に分け、茎は繊維に沿って5mm幅、葉はざく切りにする。

作り方



1 エンサイは茎を約3cm、葉をざく切り、人参は細切り、エリンギは薄切り、ハムは短冊切り、ニンニクはみじん切り、厚揚げは半分に切り5mm幅に、調味料は混ぜ合わせておく



2 フライパンにごま油、ニンニクを入れ弱火にして香りがあがったら、中火にし厚揚げ、人参、エリンギ、ハムを入れ炒める



3 厚揚げに焼目がついたらエンサイの茎の部分を入れ炒めしんなりしたところで葉と合わせ調味料を入れる
4 軽く炒め味がなじんだら、火を止め盛り付ける

ちょっと 美味しい話

農家 斉藤さん

市内と富田林に畑があり、あわせて3000㎡くらいの農地でトマトや落花生など10種の野菜と、20種ほどの花を栽培し、「あすかてくるで」に出荷しています。エンサイは、4月下旬から小指ほどの小さな苗を植えると約1か月で育ち、秋ごろまで繰り返し収穫できます。発芽時の茎は固いのですが、うまく間引きすると柔らかく太いエンサイになりシャキシャキした食感を楽しめます。豚肉やごま油と一緒に炒めると簡単に美味しく食べられますので色々な料理に使ってもらえたらと思います。「あすかてくるで」にお越しの際は一度手に取ってみてください。



ととととと炒めて美味しい簡単中華
エンサイは空(くう)心(しん)菜(さい)とも呼ばれ、中華料理でおなじみの野菜です。クセが少なく、βカロテンなど栄養も豊富で様々な料理にアレンジできます。今回は厚揚げとオイスターソースを合わせた定番の炒め物をご紹介します。油と相性がいいエンサイの食感と、旨みが染みた厚揚げが食欲をそそるスピードメニューです。

ビュッフェレストラン奥河内に6月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまるの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

