

春野菜のだし炒め

薄味で春野菜の風味を味わいます。



材料(4人分)

豚肉の薄切り	…………	200g
<下味>		
酒	…………	大さじ1
しょうゆ	…………	大さじ1
片栗粉	…………	大さじ1
たけのこの水煮	…………	150g
ふき	…………	150g
しょうがの薄切り	…………	2枚
なたね油	…………	大さじ1
だし	…………	大さじ2
砂糖	…………	小さじ2
酒	…………	大さじ1
塩	…………	小さじ1/3

作り方

- 1 豚肉は細切りにする。ボウルに入れて、酒、しょうゆ、片栗粉を加えまぶしておく。たけのこは縦半分に切り、厚さ3mmくらいに切る。しょうがはみじん切りにする。
- 2 ふきは、まな板の上におき、大さじ1ほどの塩をふりかける。両手のひらで、ふき同士をこすり合わせるようにしながら、前後にころがす。鍋に湯を沸かし、ふきを入れ3~5分程度ゆでる。ゆであがったふきは、冷水にとる。冷めたら皮をむき、斜め切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、しょうがを入れて炒め、香がたってきたら豚肉を入れる。豚肉に火が通ったら、たけのこ、ふきを入れて炒める。
- 4 野菜がしんなりしたら、だし、酒、砂糖を入れ、全体に味がなじむように炒め合わせる。最後に塩で調味する。