

2015年4月～6月村上市給食

1	料理名	麻婆大根
	コメント	中華の定番、麻婆豆腐の豆腐を大根にしました。豆腐よりも食感があるので食べ応え十分で、おかずにおつまみに最適です。大根のクリアな味を麻婆の味が、一層引き立ててくれます。
	材料 (4人分)	大根 20センチ 豚ひき肉 160g 長ネギ 1本 ニンニク 1かけ ショウガ 1かけ 味噌 大さじ2 酒 大さじ2 オイスターソース 大さじ2 片栗粉 大さじ1 水 100ml ゴマ油 大さじ3 豆板醤 大さじ1/2 塩 適宜 こしょう 適宜 粉山椒 適宜
	作り方	1. 大根は厚さ1cmのイチョウ切りにし、長ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。味噌、酒、オイスターソース、片栗粉、水をよく混ぜ合わせておく。 2. フライパンを熱し、ゴマ油をひき、長ネギ、ニンニク、ショウガを炒め、いい香りがしてきたら、豆板醤を加えて炒める。 3. 2. に豚ひき肉を加えて、ほぐしながら強火で炒め、色が変わったら大根を加えて、さらに炒める。 4. 大根に油がまわったら、水250ml(分量外)を入れ、中火で7～8分煮込み、大根が柔らかくなったら、1.の調味料をよく混ぜ合わせて入れる。 5. 塩、こしょうで味を整え、器に盛り、最後に粉山椒をふる。
	ワンポイント	大根が柔らかくなる前に、水が無くなったら足して下さい。 辛みは、調整して下さい。