

## 7月レシピ

# 『ピリ辛、豚コマ肉と茄子の麻婆風』

### 【材料(3、4人前)】

豚コマ肉・・・200g  
茄子・・・300g  
ごま油・・・小さじ1  
白ねぎ・・・大きじ2  
おろしにんにく・・・小さじ2  
おろししょうが・・・小さじ1  
合わせ調味料・・・適量  
あおねぎ・・・1本  
片栗粉・・・大きじ1

### 【合わせ調味料】

甜面醬・・・小さじ2  
豆板醬・・・小さじ1  
オイスターソース・・・小さじ2  
しょうゆ濃口・・・小さじ2  
酢・・・小さじ1  
お酒・・・小さじ2  
砂糖・・・大きじ1  
トウチ・・・少々  
塩・コショウ・・・少々



### 【野菜の切り方・準備】

白ねぎはみじん切り、茄子は短冊切り、あおねぎは小口切り、にんにく、しょうがはおろします。トウチは刻んでおきます。合わせ調味料は混ぜ合わせておきます。片栗粉は倍の量の水で溶いておきます。

### 【作り方】

- ①茄子を170℃のサラダ油で約40秒揚げます。この段階では少し硬いぐらいが理想です。
- ②ごま油、おろしにんにく、おろししょうが、白ねぎを中華鍋に入れ中火で炒めます。香りが出てきたら豚肉をいれ炒めます。しばらく炒め豚肉が白っぽくなってきたら先ほど揚げた茄子と合わせ調味料を加え強火で炒めます。
- ③1分程度炒めたら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみを付けて出来上がりです。

### ★ポイント★

茄子を揚げた際にペーパータオルなどでしっかりと油を切って下さい。  
水溶き片栗粉を入れるときは回しながら少しずつ具材を混ぜながら加えてください。

### ★こだわり★

この料理は麻婆風にしていますが、味は麻婆茄子の味付けで少し本格的なレシピです。紹介した調味料の中でトウチや甜面醬などがご家庭にない場合は無しでも大丈夫です。麻婆というひき肉をイメージされると思いますが、今回のレシピではコマ肉を使用しています。単純にひき肉より肉肉しい食感が味わえるのでそうしています。ひき肉の方が好みだという場合は同じレシピでひき肉を使用しても大丈夫です。辛さは抑えていますので、辛いほうが好みの方は豆板醬小さじ1を2にすれば大分辛くなります。見た目がしずる感があり、食欲がでる1品です！！

