

いいみょうがの日レシピコンテスト ファイナリスト

ミョウガの五目春巻き



高知県 坂本 真紀さん考案

レシピについてのコメント

ミョウガというと、和食のイメージがありますが、中華風の春巻きにしてみました。ミョウガは、熱を加えると香りがとんでしまいがちですが、春巻きの皮で包むことで、香りを閉じ込めることができました。食べた時に、ミョウガの香りが口の中に広がります。また、中華風の味付けにすることで子供にも食べやすい一品になりました。

材料 (4人分)

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| * みょうが・・・6個～8個 | ・しょうゆ・・・大さじ1 |
| * 春雨・・・20g | ・オイスターソース・・・大さじ1 |
| * 豚薄切り肉・・・100g | ・酒・・・大さじ1 |
| * インゲン豆・・・40g | ・砂糖・・・小さじ1 |
| * キクラゲ・・・10g | ・水・・・大さじ1 |
| * 春巻きの皮・・・10枚 | ・こしょう・・・少々 |
| 炒め用 | * 水溶性片栗粉 |
| * ごま油・・・少々 | ・片栗粉・・・大さじ1/2 |
| * 生姜のみじん切り・・・小さじ1 | ・水・・・大さじ1 |
| * 調味料 | * 水溶性小麦粉・・・少々(春巻きのり付け用) |
| ・鶏がらスープの素・・・小さじ1 | |

1. 調味料を計って合わせておく
2. ミョウガは立て半分に切ってから、5mm くらいの細切りにする。インゲン豆は、さっと湯がき斜めに薄切りにし、豚肉は、1cm 幅くらいの細切りにする。きくらげは戻してから5mm 幅の細切りに、春雨も戻してから少し短くなるように切っておく。
3. フライパンにごま油とみじん切りの生姜を入れて熱し、香りがでたら、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、きくらげと春雨、合わせた調味料を入れて味を馴染ませる。ミョウガとインゲンを加えてさっと混ぜ、水溶性片栗粉を入れる。ミョウガを入れたら、火を通し過ぎないように注意する。
4. ③のあら熱がとれたら、春巻きの皮で巻き、180度くらいの油で揚げる。