

春の海鮮塩焼きそば



調理時間：15分 分量：2人分

材料

- 焼きそば麺 2玉
- 春キャベツ 2枚 (120g)
- たけのこ (水煮) 50g
- 人参 1/4本 (40g)
- 絹さや 8枚
- あさり (殻付き) 250g
- むきエビ 8尾
- にんにく 1欠片
- ごま油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 塩麴 大さじ1・1/2 (30g)
- 塩 ひとつまみ
- コショウ 少々
- 水 100ml
- 片栗粉 大さじ1

作り方

(下準備) あさはよく洗い、3%の塩水 (水500mlに塩大さじ1) に1時間以上浸けて砂抜きをする。

1. 春キャベツは4cm程度のざく切り、たけのこはと人参は薄切りにする。絹さやはすじを取りさっと茹でる。にんにくはみじん切りにする。
2. むきエビは水分をとり、半身に切る。
3. フライパンににんにく・あさり・酒・人参・キャベツ・たけのこを加え、蓋をして5分、中火で蒸し焼きにする。
4. 別のフライパンにごま油を入れ、麺を炒める。塩・コショウで下味をつける。
5. 3のフライパンにエビと塩麴を加え2分程度炒め、火を止める。片栗粉と水を合わせ、フライパンに回し入れる。
6. 再び加熱し全体を混ぜ、トロミをつける。麺を器に盛り5と絹さやをのせる。

ワンポイントアドバイス

・春が旬のあさは、しっかりと砂抜きをしてから調理しましょう。

・ザル等を重ねて、一度吐いた砂を再び吸い込まないようにし、振動の無い暗い場所に置いておきましょう。