



牛肉とゴーヤーの オイスターソース炒め& エビとニラの焼き餃子

北陸の有名店の料理長が「ワンランク上の家庭料理」の作り方をプロのテクニックをアドバイス。今回は、夏の暑さに負けないスタミナ中国料理をご紹介します。

ホテル日航金沢 中国料理「桃李」料理長
今回の料理人 **西川 直治氏**
(にしかわ・なおじ)

兵庫県出身。ホテル日航大阪・金沢・新潟・熊本にて、副料理長・料理長を務める。2010年再びホテル日航金沢の料理長に就任。「料理は愛情」がモットー。お客さまに口福を感じていただける料理をお届けするため、一皿ひとさらに愛情と技を注ぐ。

ホテル日航金沢 / 金沢市本町2-15-1 TEL:076-234-1111(代表)



牛肉とゴーヤーのオイスターソース炒め

- 材料(4人前)
1人前/573kcal
- 牛肉(焼肉用) ……320g
 - ゴーヤー ……大1本
 - 玉ねぎ ……1/2個
 - 赤ピーマン ……1個
 - ピーマン ……1個
 - ニンニク(おろし) ……大さじ1
 - しょうが(みじん切り) ……大さじ1/3
 - 豆板醤 ……少々
 - 中華スープ ……50cc
 - オイスターソース ……大さじ2
 - 薄口しょうゆ ……大さじ1
 - 砂糖 ……大さじ1/2
 - 酒 ……大さじ1
 - ごま油 ……適量
 - 溶き卵 ……1個分
 - 塩 } ……適量
 - 片栗粉 }
 - サラダ油・ごま油 }



1. 牛肉に軽く塩をふり、溶き卵を加えてよくもみこむ。肉が卵を十分に吸い込んだら片栗粉をまぶし、ごま油を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油をひき、表面に焼色がつく程度にさっと焼いたら取り出す。



2. ゴーヤーは中ワタを取り除き1cm幅に、玉ねぎ・ピーマン(赤・緑)は一口大に切る。鍋に湯を沸かし、塩とサラダ油を適量加え、ゴーヤー・玉ねぎ・ピーマン(赤・緑)の順番にフライパンにサラダ油をひき、ニンニク・しょうが・豆板醤を弱火で炒めて香りを出す。1と2をフライパンに戻し、Aを加えて強火で炒める。熱が通ったら火を止めて水溶性片栗粉を加え、全体にからめたらできあがり。



3. フライパンにサラダ油をひき、ニンニク・しょうが・豆板醤を弱火で炒めて香りを出す。1と2をフライパンに戻し、Aを加えて強火で炒める。熱が通ったら火を止めて水溶性片栗粉を加え、全体にからめたらできあがり。

エビとニラの焼き餃子

- 材料(4人前)
1人前/243kcal
- エビ ……170g
 - ニラ(みじん切り) ……50g
 - 筍水煮(みじん切り) ……30g
 - 豚背脂 ……50g
 - (ラードでも代用可)
 - 餃子の皮 ……12枚
 - 塩 ……小さじ1/2
 - うま味調味料 ……大さじ1/2
 - 砂糖 ……大さじ1
 - 片栗粉 ……小さじ2
 - ごま油 ……小さじ1
 - 塩 } ……適量
 - サラダ油 }



1. 1cm角に切ったエビのむき身に塩をふり、よく混ぜて塩洗りする。水で塩を洗い流し、ペーパータオルなどでしっかりと水気を取っておく。



2. 1のエビに豚背脂と筍水煮、Bを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。最後にニラを加えて混ぜる。



3. 餃子の皮で2を巾着のように包み、閉じた部分を下にしておく。蒸し器で8分程度蒸してから取り出し、フライパンにサラダ油をひき、両面に焼き目がつくまで焼いたらできあがり。

料理人の技



●牛肉とゴーヤーのオイスターソース炒め
溶き卵をもみこんでお肉を柔らかく!
牛肉の下ごしらえで、溶き卵をよくもみこむことで、火を通しても固くならず、ふわっと柔らかく仕上がります。卵は少量ずつ加えるのがポイントです。



●エビとニラの焼き餃子
エビは塩洗いで臭みと汚れを取り除く!
エビのむき身は塩でよくもむことで、臭みや汚れを取り除くことができます。塩洗った後は流水でしっかりと塩分を取り除きましょう。

郷土の味わい。 伝え残そう、ずいきの酢の物



「ずいき(芋茎)」は里芋の葉柄部分のこと。赤ずいきは加賀野菜にも認定され、その酢の物は、富山では「酢ずいき」、福井では赤ずいきの「すこ」と呼ばれるなど、北陸各地でお盆や祭りに親しまれてきました。

- 材料
- 赤ずいき …… 500g
 - 酢 …… 大さじ4
 - 砂糖 …… 大さじ4
 - 塩 …… 少々
 - 白ごま …… 少々

1. ずいきを鍋に入る長さに切る。鍋いっぱいのお水に酢大さじ1を加えた酢水に1時間ほど浸しておく。
2. 沸騰させた酢水で2分ほどゆでてアクを抜き、冷水で冷ましてから水気を切る。皮をむき、5cm程度の長さに切る。
3. 酢・砂糖・塩を合わせて火にかけ砂糖・塩を溶かす。2のずいきを漬けてできあがり。お好みで白ごまを添えてどうぞ。