

かごしまの「食」×服部学園

中華料理

鹿児島県産ピーマンの中華オイル和え 蒸し魚に添えて



【材料】(4人前)

＜鹿児島県産ピーマンの中華オイル和え＞

鹿児島県産青ピーマン	2個
赤ピーマン	1/8個
鹿児島県産じゃがいも	1/4個

塩	小さじ1/4
香り油	大さじ2
ごま油	小さじ1/4

＜白身魚の蒸し物＞

白身魚	20g
A 酒	少々
塩	少々
胡椒	少々

B スープ	50g
醤油	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
胡椒	少々

ねぎの千切り	1/3本分
サラダ油	大さじ3～4

【作り方】

① マッチ棒くらいの太さに切ったピーマンとじゃがいもをさっと茹で冷水にとり、水気を切る。塩、香り油、ごま油で味付けをする。
※香り油・・・潰したねぎ、にんにく、(あれば粒山椒)各同量をひとひたの油でゆっくり加熱し、ねぎとにんにくが軽く色づき香りが出てきたところでこしたものを市販のネギ油や山椒油でも代用できます。

② 白身魚にAで下味をつける。

③ 皿にサラダ油(分量外)を薄く塗り、②をのせラップをかけ、レンジで加熱する。(魚に火が通るまで様子を見ながら加熱する) Bを混ぜ合わせ、軽く温めて魚にかけ、ねぎの千切りものをせる。白い煙が出るくらいまで熱した油をかけ、①のピーマンの中華オイル和えを盛り付ける。

●ピーマンの中華オイル和えだけでも美味しく召し上がれます。

●魚の代わりに、エビでも美味しく召し上がれます。