

すだちのエスカベッシュ

(2人分)






すだち	1コ	調味料
鶏ささみ	2本	すだち果汁 50ml
パプリカ	1/4コ	だししょうゆ 大1
セロリ	1/4本	だし 150ml
たまねぎ	1/2コ	砂糖 小2
オリーブ油	各適量	塩 少々
かたくり粉		粉寒天 5g

作り方

- 1 すだちをしぼり、種を除く。
- 2 1に塩・砂糖・だししょうゆ・だしを入れよく混ぜて調味料を作る。
- 3 2を150mlだけ鍋に入れ火にかけ、すぐに粉寒天を入れて混ぜ合わせる。
- 4 バットに3を広げ、すだちの皮を削り、冷蔵庫で冷やす。
- 5 野菜を一口大のダイスカットにする。
- 6 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、5を入れてさっと炒める。
- 7 鶏ささみをそぎ切りにし、塩をまぶしてかたくり粉で薄化粧をする。
- 8 7をゆで、ざるにあげて冷ます。
- 9 すだちを輪切りにする。
- 10 6と8を混ぜ合わせ、最初に作った調味料の残りを適量加える。
- 11 10に4をかけ、すだちのをせて完成。



ハウスすだちの旬

3月～7月に収穫し出荷されるハウスすだちは、酸味・風味・つやが良い。今が旬。

ハウスすだちの見分け方と保存方法

緑色が濃く光沢があり、触って弾力があるものがよい。保存時は袋に入れて空気を抜き、冷蔵保存するとよい。