



ホイコーロー

回鍋肉は「鍋に再度入れた肉」の意味。塊肉を柔らかくなるまで茹でて薄切りにし、野菜と一緒に炒めたことからついた料理名。

冬キャベツの葉は肉厚で硬く、加熱すると甘みが増します。炒め物や煮込みにむいています。

材料：3～4人分（26cmのフライパン使用）

キャベツ-----	1/4個（400g）	<u><A></u>
豚ばら肉又はロース肉の薄切り----	200g	にんにく・しょうが-----各1片
ピーマン-----	3個	豆板醤(トーバンジャン)-----小さじ1
長ねぎ-----	1/2本	
サラダ油-----	大さじ1	<u></u>
かたくり粉-----	小さじ2	甜麵醬(テンメンジャン) -----大さじ2
		紹興酒(日本酒でも)-----大さじ1
		しょうゆ-----大さじ1

作り方：

1. キャベツとピーマンは大きめの一口大に切る。豚肉は3～5cm長さに切る。長ねぎは5mm厚さの斜め切りにする。
にんにくとしょうがはみじん切りにする。かたくり粉は同量の水で溶いておく。
2. フライパンにサラダ半量を入れ、豚肉を色が変わるまで炒めて取り出す。
3. 2のフライパンに残りのサラダ油を入れ、<A>を香りが出るまで弱火で炒める。
4. キャベツと長ねぎを加え、全体に油がまわるまで中火で炒める。
5. とピーマンを加え、キャベツの歯ごたえが残る程度にさっと炒める。
6. 2の豚肉を入れて炒め合わせる。※ 肉は調味料を含みやすく、味が濃くなってしまうので最後に炒め合わせるとよい。
7. 水溶きかたくり粉を少量ずつ加え、全体を混ぜて火を止める。
※ 水溶きかたくり粉でとろみをつけることで、キャベツの水分が出なくなり水っぽくならず、味がからみやすい。