

にんじん麻婆



料理の彩りに脇役で使われることが多いにんじん。今回はメイン料理にして楽しめます。

にんじんは油と相性がよく、炒め物や揚げ物にすると独特の青臭さが和らぎます。ひき肉と合わせて甘辛い味付けにすると、ボリュームのある料理に。しっかりした味付でご飯がすすみます。

材料：4人分 (26cmフライパン)

雪下にんじん (普通のにんじんなら2本) --- 1本 (400g)	<合わせ調味料>
豚ひき肉-----250g	酒-----大さじ2
長ねぎ (粗みじん切り) -----1/2本	しょうゆ・甜麺醬-----各大さじ1
にんにく・生姜 (みじん切り) -----各1片	顆粒チキンスープの素 (中国風) ---小さじ1
豆板醬-----小さじ2	水-----300ml
サラダ油-----大さじ1	
片栗粉 (同量の水で溶く) -----小さじ2~3	
ごま油・細ねぎ (小口切り) -----各適量	

作り方：

1. 人参は皮をむかず、一口大よりも小さい薄切りにする。すべて同じ大きさ、厚さに切ると火の通りが均一に。縦6~8等分に切り、さらに斜め切りにするとすべて同じ大きさになる。
2. フライパンに油を引き、にんじん、長ねぎ、にんにく、生姜を入れ、にんじんが柔らかくなるまで蓋をして、時々混ぜながら弱火から中火で8~10分ほど蒸し焼きにする。
3. ひき肉と豆板醬を入れ、肉をほぐすように炒める。
ひき肉は、炒める前に手で軽く練って柔らかくしてから炒めると、硬くならず味がしみ込みやすい。
4. 合わせ調味料を注ぎ、蓋をして5分煮込む。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 仕上げにごま油を回しがけ、香りをつける。器に盛り、細ねぎをちらす。