

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

# パリパリ春キャベツのホイコーロー



## 材料（4人分）所要時間 15分

春キャベツ・・・・・・・・・・300g  
豚バラ肉スライス・・・・200g  
白葱・・・・・・・・・・60g  
ピーマン・・・・・・・・・・60g  
おろし生姜・・・・・・・・・・20g  
おろしニンニク・・・・・・・・16g  
豆板醤・・・・・・・・・・16g  
醤油・・・・・・・・・・大1と1/3  
酒・・・・・・・・・・少々  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1杯  
甜麺醤・・・・・・・・・・大さじ2杯  
胡椒・・・・・・・・・・少々  
ゴマ油・・・・・・・・・・少々  
片栗粉・・・・・・・・・・少々

## 作り方

キャベツは4cm四方程度にザク切りにする。

白葱は5mm程度の斜め切り、ピーマンは種を取って、キャベツよりやや小さめの三角形に切る。

よく熱したフライパンに油をしき、中火で豚バラを炒める。

5分程度炒めたら、豆板醤、おろし生姜、おろしニンニク、白葱を加え、弱火でじっくり炒める。

薬味の香りがでてきたらキャベツとピーマンを加え強火で炒める。

キャベツが少ししんなりしたら酒、醤油、甜麺醤、胡椒を加え炒める。仕上げにゴマ油をかけまわして完成。

## ワンポイント

豆板醤などの薬味はじっくり炒めることで香りが広がり、野菜を入れてからは強火でパリッと炒める。

大量に作る場合は、仕上げの前に水溶き片栗粉を少し入れると余分な水分が出るのを防げる。

## 食材について

春キャベツは、葉が緑色を帯び、柔らかいのが特徴です。サラダなど生で食べても美味しく食べられます。

松山市等が主な産地です。

