

じゃがいもとえびの薄くずかにあんかけ



材料（4人分）所要時間 20分

じゃがいも	400g
えび(生)	12匹
青菜(菜の花など季節の野菜)	適量
かに身(生 or ボイル)	適量
しょうが汁(ひとかけ分)	50g
だし	480cc
みりん	40cc
薄口醤油	40cc
塩	少々
酒	少々
片栗粉	少々

作り方

じゃがいもは皮をむき、一口大に切って面取りをし、水につける。水を何回か替えてアクをぬいて鍋に入れ、つかるくらいの水を注いで火にかける。沸騰したら3分間ゆでてざるに上げる。

えびは皮をむき背ワタを取り、塩、酒を少々ふる。

青菜はさっとゆで、粗熱を取って水気を絞り、3cmくらいに切っておく。

鍋に煮汁を入れ、じゃがいもを入れて落とし蓋をして煮る。じゃがいもに竹くしがスッと通るようになったら、えびに片栗粉をまぶして加える。えびに火が通ったら、青菜、しょうが汁、かに身を加え、サッと煮て火を止める。

深めの器に盛り、好みの薬味をのせて出来上がり。

ワンポイント

煮くずれを防ぐためにじゃがいもの角を包丁で細かく削り取ると、出来上がりがきれいになる。

えびはあまり煮すぎるとかたくなるので、色が変わったら火を止める。

食材について

じゃがいもは和洋中華を問わず様々な料理に用いられるとても身近な野菜です。ビタミンCとカリウムを多く含み、特にじゃがいものビタミンCは加熱調理しても崩れにくいのが特徴です。芽が出ておらず、しわや傷がないものを選びましょう。今治市が主な産地です。

