

白身魚の煮物 麻辣香油仕立て



作り方

1. ナマズを10等分に切る。
2. 少量の酒、塩胡椒で下味をつけ、片栗粉でコーティングする。
3. スープを沸かし、ナマズをボイルする。
4. 熱した鍋に油を引き、ニンニクを炒め、カキ油を入れ香りを出す。
5. 醤油・酒・砂糖・塩を入れ、スープを入れる。
6. 水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、ナマズを入れ、少々煮る。
7. 皿に豆苗を載せ、上からナマズとスープをそそぐ。
8. 葱を乗せ、香辣粉を全体に振り、熱した油をかけて提供する。

材料

ナマズの切り身	200g
葱	1本
豆苗	1/2束
香辣粉	80g
醤油	10g
砂糖	小さじ1
塩	少々
醤油	10g
カキ油	10g
酒	12g
スープ	300cc
ニンニク	少々