

大和まなとイカのXO醬炒め

ひやくらく
奈良百楽 (北京料理)

新発見
おいしい
奈良

Vol.
30

[材料] 4人分

大和まな(茎のみ使用)	1束
イカ(胴のみ使用)	240g(16切れ)
A	少々
【下味用】	塩
	片栗粉
卵白	1個分
ベビーコーン(水煮)	6本
しめじ	40g
葱(みじん切り)	少々
B	少々
生姜(すりおろしたもの)	少々
にんにく(すりおろしたもの)	少々
XO醬(*)	20g
C	200cc
中華スープ	少々
塩	少々
砂糖	少々
サラダ油	適量
片栗粉(水溶き)	適量
胡麻油	適量

※干し貝柱、干しエビなどで作られた中国料理の調味料。



〈作り方〉

- ①イカは松笠切りに飾り包丁を入れ5センチ角に切り、Aで下味をつけておく。
- ②大和まなの茎の部分を2センチ幅に、ベビーコーンは一口大に切り、しめじは石づきを取り小房に分けておく。
- ③熱湯に①を入れ1分弱たったら、②のベビーコーンとしめじを加え、最後に大和まなを加えてさっとゆがき水気を切っておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱しBを炒め、香りができたらCを入れる。そこへ③を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に胡麻油を鍋肌にまわしかける。

奈良のシェフが、奈良の食材で『ご家庭でできるレシピ』をお届けします。

ワンポイント

*イカは長く火を通さないこと。固くなってしまいます。
*大和まなをさっとゆがくことで、シャキシャキとした良い歯ごたえが残ります。
*大和まなの葉を使用して、下記メニューが作れます。

大和まなとしめじの和え物

大和まなの葉としめじ、短冊切りした人参をゆがき、市販のゆずドレッシングと胡麻油少量で和える。



料理長 阿部 真也さん

〒奈良市東向中町28 奈良近鉄ビル8階
☎ 0742-24-2771
FAX 0742-20-3002
URL www.pref.nara.jp/norinbu/choubou/



天井まで続く大きな窓からは、四季折々の奈良公園などの表情が楽しめます。

奈良百楽



奈良近鉄ビルの8階に位置し、最大200人まで利用できるお店。「東大寺や興福寺などの寺社や奈良公園、春日山などの自然といった奈良の魅力を一望できるんですよ」と阿部さん。奈良の食材にこだわった本格中華が味わえます。今回紹介した大和まなとイカのXO醬炒めは、1月いっぱい限定メニューとして、お店でも味わえます。

☎ 0742-27-5427 FAX 0742-26-6211

大和まなは
ここで

地の味 土の香

県内農産物直売所のネットワークブランド「地の味 土の香」。ここでは、今回の料理に使える食材を取り扱っている加盟店をご紹介します。



わたしのたからもの

〒広陵町安部234
☎ 1/1~4 (その他年2回臨時休業)
☎ 9:30~18:00 ☎ 0745-54-1240



菟田野アグリマート

〒宇陀市菟田野松井129-1 ☎ 1/1~5
☎ 8:00~18:00 ☎ 0745-84-3033