らーじくんの

くじらレシピ集③

くじらと野菜のオイスター炒め

材料　4人分

- くじら肉……200g
- なす……2本
- 油（揚げ油）……適量
- ピーマン……2個
- 黄ピーマン……1個
- 油（炒め用）……適量
- 片栗粉……適量
- トマト……1個

(A)
- 濃口しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- おろししょうが……適量
- 塩・こしょう……適量

(B)
- オイスターソース……大さじ2
- 酒……大さじ1
- 濃口しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- ごま油……少々

作り方

(1) くじら肉を5～6mmくらいに薄く切り、裏表に斜め隠し包丁を入れ、さらに包丁の背でたたく。
(2) (1)を(A)に入れ、下味をつける。
(3)なすを乱切りにし、油で揚げて、よく油をきっておく。
(4) (2)に片栗粉をつけて、フライパンに油を入れて焼く。
(5)ピーマン、黄ピーマンを乱切りにしてフライパンに油を入れて炒め、(3)、(4)、(B)を加えて味付けする。
(6)トマトを乱切りにし、(5)に加えて、さっと火を通し、お皿に盛りつける。

くじらBALLOON

材料　2人分

- くじら肉……100g
- おろししょうが……適量
- 塩・こしょう……適量
- 玉ねぎ……100g
- 人参……90g
- ピーマン……50g
- 油（揚げ油）……適量
- 油（炒め油）……大さじ2
- 片栗粉（揚げ用）……適量
- 片栗粉（水溶き用）……適量
- ライスペーパー……3～4枚

《たれ》
- ケチャップ……大さじ4
- めんつゆ……大さじ3
- おろししょうが……適量
- 砂糖……小さじ2
- 酢……大さじ1
- 鶏がらの素……小さじ2
- 水（鶏がらスープ用）……適量
- 酒……大さじ1

作り方

(1)くじら肉を一口サイズに切り、しょうがのすりおろしを入れ、塩・こしょうをし、しばらく置いておく。
(2)玉ねぎ、人参、ピーマンを適当な大きさに切る。
(3)ケチャップ、めんつゆ、しょうがのすりおろし、砂糖でたれを作る。
(4)野菜を素揚げする。くじら肉は片栗粉をまぶし、揚げる。
(5)油を入れた中華鍋に野菜を入れ、次にくじら肉を入れる。
(6) (3)のたれに酢を加える。
(7) (6)に水で溶いた鶏がらスープと酒を入れる。
(8)水溶き片栗粉を入れる。
(9)ライスペーパーを2枚重ね、端をとめて油で揚げる。ふくらんだライスペーパーの真ん中に穴をあけ、中に具を詰める。

くじらみそ

材料　2人分

- くじら肉……100g
- しょうが汁……適量
- レンコン……30g
- オクラ……2本
- 塩……ひとつまみ
- 油……大さじ1

(A)
- みりん……大さじ2
- みそ……大さじ1
- 酒……小さじ2
- 本ダシ……小さじ1/4

(付け合せ)
- 白ネギ……1/4本

作り方

(1)くじら肉を、しょうが汁に漬ける。
(2)その間に、レンコンを短冊切りに、オクラは塩もみをして斜め切りにする。
(3)くじら肉をサイコロのように切る。
(4)フライパンに油を入れ、くじら肉とレンコンを軽く炒める。
(5)オクラに(A)を合わせて炒める。
(6) (4)をお皿に盛りつけ、(5)と輪切りにした白ネギをのせる。