

金糸瓜カリカリあんかけ



材料 (4人分)

金糸瓜……………1/2個
 片栗粉……………少々
 能登白ねぎ………1/2本
 しいたけ……………2枚
 えのき……………1/2袋
 たけのこ……………1/4個
 にんじん……………少々
 だし汁 (昆布、かつお)
 ………………1.5カップ
 A……………(しょう油大さじ2、
 料理酒小さじ1、みりん大さじ1)
 塩……………少々

作り方

- 1 金糸瓜を半分に切り、硬めに茹でてほぐす。ほぐした金糸瓜を冷水にさらし、水気を切り、片栗粉をつけてたっぷりの油で直径10cmくらいに固めてカリカリに揚げる。
- 2 しいたけ、にんじん、たけのこは千切りに切る。えのきは根元を切り3cm位に切る。
- 3 だし汁を火にかけAを入れ味が薄ければ塩少々で調える。2を入れ火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 カリカリに揚げた金糸瓜に3のあんをかけ、白髪ねぎを上飾る。

ポイント

金糸瓜のサクサクとした食感が楽しめます。

直径10cmくらいに固めて
カリカリに揚げる



金糸瓜スープ



材料 (4人分)

金糸瓜……………1/4個
 だし汁 (昆布、かつお)
 500cc
 (コンソメスープ可)
 しょう油………大さじ1.5杯
 みりん……………大さじ1.5杯
 料理酒……………大さじ1.5杯
 塩……………適量
 粉寒天……………1袋(4g)
 白髪ねぎ……………適量

作り方

- 1 水500ccに昆布、鰹節でだしをとり、しょう油、みりん、料理酒を入れ塩で味を調える。
- 2 金糸瓜を硬めに茹でる。
- 3 ほぐしたそうめん状の金糸瓜と粉寒天を1に加える。
(あまり煮詰めないこと)
- 4 盛り付けした後に白髪ねぎを上飾る。

