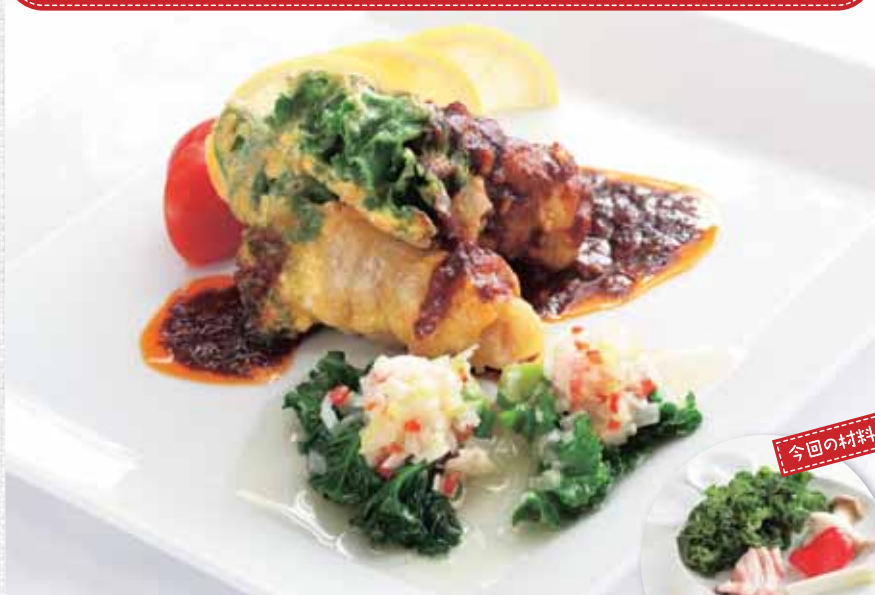


元気
レシピ
プロに
きく

にいがたの旬の野菜で 「おいしい!」をつくろう。

プチヴェールの肉巻きホイコーロー風

Lesson 03



材料(4人分)

●肉巻き

- プチヴェール 16個
- 豚バラスライス10cm 8枚
- エリンギ 2本
- 塩 少々
- 胡椒 少々
- 片栗粉 適量
- 小麦粉 適量
- 卵(全卵1個、卵黄1個)

●プチヴェールのネギソースマリネ

- プチヴェール 8個
- ネギ 15cm
- 赤パプリカ 1/4個
- 塩 小匙1/4
- 胡椒 適量
- 砂糖 小匙1/4
- サラダ油 80cc

●ホイコーローソース

- トウバンジャン 小匙1
- テンメンジャン 大匙1
- 砂糖 小匙1
- 水 80cc
- ニンニクみじん切り 少量

今回の材料!

Let's cooking



プチヴェールは下の硬い部分を取り、水洗いして塩を入れた熱湯で10秒位茹で、ザルにあげて冷まし、タオルでよく水分をとる。エリンギは縦にカットして小口に切る。



豚肉に塩、胡椒で下味をつけ、表面にかかる片栗粉を振る。プチヴェールの下半分に豚肉を巻き、かるく握る。



②のプチヴェールに小麦粉、卵をつけ、油をひいた鍋で全体に表面をキツネ色に焼きあげ(火加減は弱～中火)別皿に移す。同じ鍋でエリンギも表面を焼き、塩コショウする。



鍋にニンニク、トウバンジャン、テンメンジャンを入れて弱火で香りを出し、調味料を入れ、ソースを作る(若干煮詰めて濃度をつける)



ボウルにネギ、パプリカのみじん切りを入れて塩、胡椒、砂糖で味をつけ、煙が出るくらいに熱したサラダ油を入れてネギソースを作り、残りのプチヴェールを絡める。



皿にレモン、プチトマトを飾り、中央に肉巻きプチヴェールを盛ってホイコーローソースをかけ、マリネしたプチヴェールを盛りつける。

PROFILE



国際調理製菓専門学校
中国料理担当
教務主任 鈴木 勉 先生

中国料理の老舗やホテルなどで研鑽を積み、現職に。中国料理歴30年の大ベテラン。「料理は心、思いやり」が信条で、「中国料理の魅力は悠久の歴史の中にある」と説く。

農業法人と農業・食品関連企業の発展を応援します



新潟市中央区東中通一番町189番地3 URL: <http://www.jabank-niigata.or.jp/shinren/> 新潟県信連 検索

農業部(農業法人担当) TEL 025-230-2151 融資部(一般企業担当) TEL 025-230-2203