

鍋炒青椒烤鱼 ～獅子唐と青山椒仕立ての烤鱼～

<材料>		【調味料A】		【調味料B】	
季節の魚	1尾(約1kg)	葱油	30g	毛湯	900cc
豆芽(豆もやし)	200g	腐乳	50g	白湯	900cc
黄瓜	140g	野山椒	20g	酒	30g
芹菜	120g	酸菜	80g	砂糖	8g
獅子唐	150g			塩	少々
青花椒	適量			チキンパウダー	5g
				鶏油	30g
				胡椒	少々

<作り方>

- ① 魚は酒、塩、胡椒で下味を入れておき、高温の油でしっかり揚げる。
- ② 胡瓜とセロリは片に切り、腐乳はペースト状にし、野山椒と酸菜はみじん切りにする。
- ③ 鍋に【調味料A】を入れ、弱火で香りが出る様に炒め、【調味料B】を加えて沸かし(①)を入れて煮る。
- ④ 野菜を炒め、烤鱼の器に入れ、(③)の魚をのせ、タレに酢(大きじ1)を加えかける。
- ⑤ 青花椒と獅子唐を藤椒油(60cc)油(60cc)と共に炒め、魚にかけ、器ごと加熱する。