

宮保菊紅

(アヒル砂肝の辛味炒め)



材 料

アヒルの砂肝 (鴨脰)	500 g (10個)
クルミ (桃仁) : 皮むき	100 g
パプリカ (赤)	1/6 個
パプリカ (黄)	1/6 個
モロッコインゲン	2本
タカの爪	10本
四川唐辛子 (朝天辣椒)	10本
葱の薄切り	適量
生姜の薄切り	適量

麺の籠	1個
レタス	適量
彫り花	適量

A 下味つけ

塩	適量
旨味調味料	適量
紹興酒	適量
胡椒	適量
片栗粉	適量
油	適量

B 味付け

糖	大匙 1
旨味調味料	適量
紹興酒	適量
醤油	大匙 3
酢	大匙 3
酒釀	大匙 2
スープ	大匙 1
ごま油	大匙 1

作り方

- ① 砂肝は半分に割り、よく水洗いして内側の厚い皮を取る。白い筋は残しておく。
写真①
- ② 格子状に深く切り込みを入れる。(菊花) 塩少量で揉み、水洗いする。
写真②
- ③ ②の水分をよく取り、Aで下味をつける。
写真③
- ④ クルミはさつ茹でて、油で揚げる。
- ⑤ パプリカ、モロッコインゲンを一口大に切る。
写真⑤
- ⑥ Bの調味料を合わせる。
- ⑦ 皿にレタスを敷き、麺の籠を盛り付け、彫り花を飾る。
- ⑧ ⑤の野菜を油通しする。
- ⑨ ③の砂肝を180℃で揚げる。(爆)
写真⑨
- ⑩ 鍋で干辣椒を炒め、香りと辛みを油に移し、葱、生姜を入れ⑧の野菜⑨の砂肝を戻し入れ、⑥の調味料を加え調味する
写真⑩
- ⑪ ⑦に盛りつける。

ポイント

- アヒルの砂肝の薄皮は50℃ぐらいのぬるま湯に浸けると取りやすい。
- アヒルの砂肝の水分をよくとり、下味をつける。
- クルミを長く茹でると水っぽくなるので注意。
- 炒めのものときは砂肝の皮を掃除して使うがスープにする時は皮を残す。
- 下味付けの片栗粉でとろみが付くので、混合調味料に水溶性片栗粉を加えない。
- 宮保の炒めでは老抽を使うが、砂肝の赤い色をいかす為今回は用いない

写真①



写真②



写真③



写真⑤



写真⑨



写真⑨



写真⑩

