



ジャージャーかんぴょう

■材料(4人分)

かんぴょう・・・約30g

豚ひき肉・・・200g

ねぎ・・・・・・1本

生姜・・・・・・1かけ

きゅうり・・・・1本

サラダ油・・・・大さじ1

ごま油・・・・・・大さじ2

豆板醤・・・・・・小さじ1

味噌・・・・・・大さじ2

テンメンジャン

甜麵醬・・・・大さじ2

A 醤油・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・大さじ1

水・・・・・・大さじ4

片栗粉・・・・・・大さじ1



■作り方

★かんぴょうを戻す

- 1.かんぴょうを水でよく洗い、たっぷりの水につけておく。2～3倍に増えるまで。
- 2.1を熱湯に入れて好みの硬さに茹でる。煮過ぎて柔らかくなりすぎないように注意!
- 3.かんぴょうを束ねて長さ5～6cmに切る。

★肉味噌を作る

- 4.分量の半分のねぎと生姜をみじん切りにする。
- 5.フライパンにサラダ油とごま油を熱し、4と豆板醤を炒め、香りが立ったら豚挽き肉を加える。
- 6.ひき肉がポロポロになったら、混ぜ合わせたAを加えてよく混ぜながら煮る。
- 7.煮立ったら弱火にして煮詰め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 8.きゅうりの細切り、かんぴょう、肉味噌、白髪ねぎの順に彩りよく盛付けて完成。



夕顔の実入りタピオカミルクティー

■材料(4人分)

ブラックタピオカ……50g
アッサム紅茶………10g
水………200ml
牛乳………500ml
砂糖………大さじ5(45g)

夕顔の実………100g
砂糖………大さじ1

■作り方

★タピオカを戻す

1. 一晩水に漬ける。
2. 沸騰したお湯の中に②を入れ、30分ほど茹でる。
3. 茹で上がったら、冷水にさらしザルにあげる。

★夕顔を茹でる

4. 夕顔は皮を剥いてわたの部分までの硬い部分を使う。
5. タピオカ用の太めのストローを通過するくらいの細かさに切る。
6. 砂糖を加えたお湯で柔らかくなるまで茹でて水に取りざるにあげる。

★ミルクティーを作る

7. 茶葉を鍋に入れ、強火で沸騰したら中火にし吹きこぼれないように火加減に注意しながら、2分間煮込む。
8. 牛乳を加えて、泡がふつふつと盛り上がる状態で、2分間煮込む。
9. 茶こしで濾して砂糖を加える。
10. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
11. グラスにタピオカ・夕顔・氷を入れて、冷たいミルクティーを注ぎ、ストローを添えて完成。