

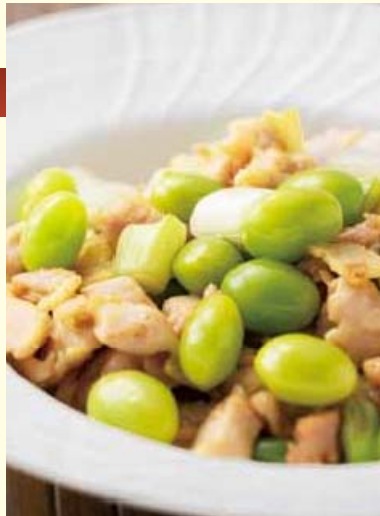


食の都づくりに
ふしづくりに
仕事人

地産地消レシピ

しみずの銀杏と鶏肉の炒め物

「しみずの銀杏」は県内で古くから栽培され、大玉で美しい翡翠色の果実が特徴。もっちりとした食感も魅力です。この食材を静岡市清水区「せいおう中国料理 盛旺」の望月一さんに料理していただきました。



しずおか
食セレクション



しみずの銀杏
(9月上旬~12月下旬)

■材料【2人前】

- しみずの銀杏／20粒(殻を割り実を取り出しておく)
- 鶏モモ肉／150g(1cm角に切り[A]を揉み込み30分ほどおく)

[A]

- 塩コショウ／少々 ●料理酒／小さじ1 ●全卵／1/3個
- 水溶き片栗粉／大さじ1
- 白ネギ／30g(1cm幅に切っておく) ●ショウガ／5g(薄切りにしておく)
- サラダ油／適量(①②の油通し用) ●サラダ油／大さじ1

[B(合わせておく)]

- 醤油／小さじ2 ●料理酒／小さじ1/2 ●砂糖／小さじ1/3
- 酢／少々 ●オイスターソース／少々
- 鶏ガラスープ／大さじ2 ●水溶き片栗粉／小さじ1/2
- ごま油／少々

①のポイント 銀杏は新鮮なうちに調理をすることでよりおいしく、きれいな色が楽しめます

①のポイント 火を通しすぎると固く食感が悪くなります

栄養価 [1人分] エネルギー:333kcal たんぱく質:15.7g 脂質:22.2g 食塩相当量:1.3g
栄養価計算: 県賀茂健康福祉センター健康増進課

■作り方【所要時間:約20分】

①鍋にサラダ油を張り低温まで熱したら銀杏(薄皮がついた状態)を入れる。ザルやおたまの背で銀杏を鍋底に押し付けるように転がし薄皮を取る。皮が取れたら油を切る ②少量の油で炒めるように鶏モモ肉をほぐす。火が通ったらネギを加え素早く油を切る ③サラダ油大さじ1を引いた鍋にショウガを入れ弱火で加熱。香りが出てきたら中火にして①と②を入れ、[B]を加えて軽くあおる。仕上げにごま油を加えて香りを付けたら出来上がり!

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人紹介

もちつき ひとし
望月 一さん



静岡市清水区出身。昭和33年に先代が創業した「盛旺飯店」の2代目。料理学校を卒業後、東京新宿区「東天紅」で修業を積み22歳で帰郷。29歳で代替わりをして現在の店にリニューアルした。以来、絶品の中国料理で地域から愛される名店に。月に1度の料理教室は17年間続けている。

中国料理 せいおう 盛旺
静岡市清水区袖師町1098
☎FAX 054(366)6096