

うべの美味しい食材×飲食・菓子店

うべ食 レシピ

Ube food recipes

ブトエビの塩茹で

なつかしい味のはなつこりーのごま醤油あえ

うべの食材 × フロのレシピでつくる
家庭でできるおいしい料理

 Ube food recipes /

なつかしい味のはなっこりーのごま醤油あえ

材料 (4 人前) / 所要時間 10 分

・はなっこりー	1 袋
・濃口しょうゆ	30cc
・みりん	20cc
・砂糖	20g
・すりごま	お好みの量

作り方


- 1 ボウルに A を入れ、混ぜ合わせる。
- 2 鍋に水 1ℓ・塩 30g (分量外) を入れ、強火にかけ沸騰させる。
- 3 2 に、はなっこりーを根元の方から入れ、3 秒程度おいてから全体を入れる。細いもので 1 分、太いもので 1 分半茹でる。
- 4 はなっこりーが茹で上がったたら氷水に入れ、30 秒程度締め、ザルに上げる。
- 5 キッチンペーパーで水気を絞り、お好みの長さに切る。
- 6 はなっこりーをお皿に盛り、上から 1 のごま醤油ダレをかける。
- 7 最後にごまを散らして完成!

ブトエビの塩茹で

- 1 ブトエビを流水に 15 秒ほどさらし、汚れを取り除く。
- 2 鍋に水 2ℓ・塩 60g を入れ、強火にかける (ブトエビの量が少ない場合は、水 1ℓ・塩 30g でもよい。)
- 3 お湯が沸騰したらブトエビを入れる。再び沸騰し、アクが出てきたら火を止め、ザルに上げ、粗熱をとる。
- 4 お皿に盛ったら完成!

材料 (4~5 人前) / 所要時間 5 分

・ブトエビ 500g ・水 2ℓ ・塩 60g

 居酒屋 お茶々
宇部市松島町 2 番 12 号



詳しく知りたい方はコチラ!

レシピ動画を youtube にて公開中▷



発行：宇部市