



松田麗子の
台所から
こんにちば

美肌効果が期待される美容食材をたっぷり召し上がれ

キクラゲの佃煮

材料
4人分

キクラゲ(生)…350g

ニンニク…3片(35g)

赤唐辛子…2本

ごま油…大さじ2

A 酒…大さじ5

みりん…大さじ5

しょうゆ…大さじ4

砂糖…大さじ4

B 白ごま…大さじ2

ラー油…大さじ1

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



《下ごしらえ》

キクラゲは太めの千切りにする。ニンニクは粗みじん切り。赤唐辛子は種ごと小口切りにする。Aはすべて混ぜ合わせておく。

《作り方》

- ① フライパンにごま油、ニンニク、赤唐辛子を入れ弱火で炒める。香りが出たら火を強め、キクラゲを入れて4~5分炒める。
- ② ①の中にAを数回に分けて加え、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。
- ③ 汁気がなくなってきたらBを加えてひと混ぜする。

One Point



キクラゲに味をしっかり馴染ませるため、調味料は必ず2~3回に分けて入れ、煮詰めましょう。

