



具たくさんで食べごたえあり

家でつくる

マーラータン 麻辣湯

料理家・レシピライター とも花



いま大人気の「麻辣湯」。旨辛スープに春雨や野菜など好みの具材を自由に選んで、一人分ずつ煮込むスタイルが特徴です。スーパーで手に入るものでつくれる麻辣湯のレシピを、料理家のとも花さんに教えてもらいました。

基本の作り方

材料 (2人分)



春雨50g、豚バラ肉(薄切り)80g、エビ団子4個、うずら卵4個、シメ(ホアジャオ)ホールタ イブ大さじ1、豆板醤大さじ1、赤唐辛子2本、サラダ油大さじ1 A 鶏ガラスープのもと大さじ1、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、水800ml

下準備

- ・キクラゲはぬるま湯で戻す
- ・春雨は沸騰した湯で1分ゆでて水気を切る
- ・チンゲンサイは葉と軸に分け、それぞれ食べやすい大きさに切る
- ・赤唐辛子は種を取り除く

- ・シウガとニンニクはみじん切りにする
- ・豚バラ肉は3〜4cm幅に切る
- ・うずら卵はゆでて殻をむいておく(水煮をつかってもよい)
- ・花椒はすりこぎで軽くつぶしておく



香りを引き出す

作り方

①鍋にサラダ油をひき、シウガとニンニクを弱中火で炒める。良い香りが立ったら花椒、豆板醤

をひき、②に豚バラ肉を加えてじっくり炒め、香りを引き出す。③煮立ってきたらチンゲンサイの軸、エビ団子、シメジを加えて火が通るまで5分煮込む。

④③に春雨とうずら卵、モヤシ、チンゲンサイの葉、キクラゲを加える。スープがふたたび煮立ったら、そのまま1〜2分煮て具材に火が通れば完成。

麻辣湯は中国四川省発祥の具たくさんスープで、一人分を手軽に作って楽しめる料理です。「麻」は花椒のピリッとしたしびれ、「辣」は唐辛子の辛さ、「湯」はスープを意味しています。

アレンジいろいろ

麺やビーフンなど

春雨を中華麺やビーフンに、チンゲンサイを小松菜やニラ、下ゆでしたホウレンソウに、エビ団子の代わりにむきエビや水餃子など、自分の好きな具材でアレンジしてみよう。冷蔵庫の残り物をつめてつくってもおいしくできま

す。花椒が手に入らない場合辛いのが苦手な人は、花



は、山椒の粉で代用できま

辛いのが苦手なら

辛いのが苦手な人は、花

とも花 複数の料理系サイトで記事執筆・レシピ考案・撮影などの提供を中心とした活動。https://lit.link/to_moka756



豆乳でまろやかな味に、花椒、豆板醤、赤唐辛子の量をレシピの半分で作って、スープの味見をしながら調整しよう。Aの水の量を半分にして、もう半分を豆乳にするとまろやかな味になります。

編集部から

6日、「女性の休日」日本版のアクションが全国で始まった。ミモザの花とともにイランへの攻撃やめよ、のプラカードを持つ女性の姿も。つながって変化を起こしたい。詳細は来週21日号で。(か)



毛糸のミモザブローチ

名古屋市 松下孝子

「国際女性デー」の宣伝に、余り毛糸で作ったミモザのブローチを身に付けてアピールします。

(☆風景、人物、動植物、9条グッズの写真をお寄せください。Eメールでも可)



読者ギャラリー

<月1回>

旬レシピ 照り焼き柑橘チキン

管理栄養士・料理家 金丸絵里加



③フライパンにサラダ油を薄く塗り広げて中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして押し付けて、皮がパリッとするように4分ほど焼く。上下に返し①を加えて汁気がなくなりつやが出るまで焼き絡める。④③を食べやすい大きさに切り、器に盛り、ご飯とベビーリーフ、②をそえる。■1人分の栄養価(ご飯は含まず) 342kcal、塩分1.7g

鶏肉を柑橘果汁のたれで焼きます。甘夏やデコポンなど手に入りやすいものでどうぞ。

材料(2人分) 鶏もも肉1枚(250g)、サラダ油小さじ1、オレンジなど柑橘類1個、トマト1/2個、新タマネギ1/2個、ベビーリーフ適宜、A(しょうゆ・酒各大さじ1、砂糖大さじ1/2、おろしシウガ小さじ1)、B(酢・オリーブオイル各小さじ1、塩少々)、ご飯適量

作り方 ①柑橘類は半分に切り、半分は果汁を搾ってAの材料と混ぜておく。②柑橘類の残り半分は皮をむいてひと口大に切り、トマトもひと口大に切ってボウルに入れ、Bと薄切りにしたタマネギを加えてマリネしておく。