

魚介のアジア風パイナップルソース添え

***** 材料 (約4~5人分) *****

- ★エビ (冷凍)…12尾程度 ★イカ (冷凍)…スティック状なら、12本程度 *その他、お好きな具材を
- ★水①…2リットル ★調味料A…(酒・大さじ3、塩・大さじ2、酢・少々)
- ★パイナップル…小・1/4個 (170g程度) *取り置いた冷凍パイナップルでも可
- ★調味料B…(市販品のスイートチリソース・50g、白ワインビネガー *なければお酢・50g、砂糖・20g、乾燥レモングラス・1本、しょうが・1cm程度、ニンニク・1片、水・100cc、ナンプレー又は醤油・4g程度 *無くても可) ★パクチャー *苦手な場合はパセリでも可・適量

***** 作り方 *****

- ①: エビを洗って汚れを落とし、殻を剥く。
- ②: 鍋に水①と調味料Aの材料を入れる。
- ③: ②を沸騰させ、エビを入れて、表面に色が付く程度に茹で取り置く。お湯は捨てずに取っておく。
- ④: お湯を再度沸騰させ、イカを入れて充分に火が通ったら、上げて冷ましておく。
- ⑤: パイナップルは皮を剥き、芯を取って3mm程度の角切りにする。調味料Bのショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑥: 小さめの鍋に、パイナップルと調味料Bの材料を全て入れ、火にかける (中火)。
- ⑦: 時折掻き混ぜながら、軽く沸騰する程度に加熱し、10分程度経ったらレモングラスを取り出す。更に10分程度熱し水分が半分程度になったら火を止め、冷ましておく。
- ⑧: パクチャーをみじん切りにし、冷ましたソースに入れ軽くかき混ぜる。
- ⑨: 茹でた具材、ソースをそれぞれお皿に盛り、ライムを添えて出来上がり。



魚介のアジア風パイナップルソース添え