根菜の前菜

金時人参の花椒オイル和え

材料）

金時人参1本　200g

塩2g

薄口醤油小さじ1

A＝太白ごま油、太香ごま油大さじ1

花椒小匙１

作り方）

1. 金時人参は千切りにする。ボウルに塩と共に入れて馴染ませる。
2. フライパンにA、花椒を入れて火にかけ、香りが立ったら火を止め、1に回しかける。
3. 薄口醤油を加えてざっくりと混ぜ、器に盛る。

ごぼうの黒酢炒め

材料）

ごぼう100g

太香ごま油大さじ2

にんにく１かけ

七味や一味　お好みで。

A＝濃口醤油大さじ2、砂糖大さじ1・1/2、日本酒・黒酢各大さじ１

いりごま適量

作り方）

1. ごぼうは3cmの長さの棒切りにする。にんにくは潰す。
2. フライパンににんにく、ごま油を入れて火にかけ、チリチリと音がしてきたら弱火にし、香りがするまで炒める。
3. ごぼうを入れて炒める。ごぼうに油が回ったらAを注いで七味を振って絡め、煮汁がとろりとするまで30秒ほど煮るように混ぜ、いりごまを振る。