

トマトの香味そうめん

材料) 2人分

白ネギ1本分 50gほど みじん切り

太白ごま油大匙2~3

A=豆板醤大さじ1、生姜みじん切り8g、にんにくみじん切り1かけ8g、花椒粉末適量

B=濃口醤油大さじ2、黒酢大さじ1、砂糖小さじ1

そうめん2束

トマト大1個 100g

青みのもの適量(水菜、九条ねぎ、パクチー、セロリなどお好みのもの)

ナッツ好みのもの適量



作り方)

1. ピーナッツはフライパンで乾煎りする。手で触りながら混ぜ、軽く色づいてきたら火を止め、荒く刻む。
2. 白ネギはみじん切りにし、ボウルに入れる。フライパンに太白ごま油を注ぎ、火にかけて、湯気が立ってきたらボウルに回し入れ、よく混ぜる。
3. 空いたフライパンにAを入れて火にかけて、香りが立ったら2に加え、Bも加えてさらに混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
4. トマトはざく切りにし、冷蔵庫で冷やす。
5. そうめんを茹で、氷水で冷やし、水気をきっちりと切って器に2等分に盛り、3のたれをたっぷりとかけ、4のトマト、1のナッツをかけ、青みのものを飾る。

※そうめんは、表示通り茹でてください。お送りするものは5分茹です。



←細かく刻んだ白ネギ、お玉を用意してスタンバイ。



←フライパンの鍋底がフツフツしてきました。
充分熱くなってる証拠なのでこれでオッケー。
引火するので決して強火にしないでくださいね。



←じゅわーって音を立てながら白ネギ全体に油を
かけて、手早くお玉で混ぜます。
いい香りが漂っていれば、美味しいねぎ油の完成。



←フライパンの油は洗ったり拭いたりせず、そのまま
薬味や豆板醤を入れて炒めます。
足りないようなら油を適宜足して。



←豆板醤や薬味をしっかり炒めることで、香ばしさ、
旨みが大幅にアップ。絶対に外せない作業です。