

盛岡グランドホテル
調理部 中国料理長
名和 弘志

婚礼、宴会料理の中華部門で腕を振るう名和さん。和食と洋食の技法も取り入れ、本格的ながらも斬新なアイデアが光る中華料理を提案しています。



ホテルの味を食卓で

プロが教える ワザありお手軽レシピ

ごはんがどんどん進むおかずといえば中華！ さらにフライパンひとつで調理できるおかずは忙しいお母さんにとって大助かり。そこで今回はこのあるオイスターソースを使った簡単レシピをご紹介します。万能調味料とレタスのシャキシャキ感がポイントですよ。

牛肉とレタスのオイスターソース炒め

材 料 (3人分)

- 牛肉(薄切り)…………… 150g (調味料)
- レタス…………… 1/3 ●オイスターソース……大さじ1.7
- 醤油……………大さじ2
- (下味用調味料)
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々 ●コショウ……………少々
- コショウ……………少々 ●水溶性片栗粉……………少々
- 溶き卵…………… 1/3 個分 ●中華スープ……………大さじ2
- 片栗粉…………… 小さじ1 (チキンブイヨン、なければ水でも可)
- サラダ油……………大さじ1 ●ごま油……………少々

作り方

1 牛肉に塩、胡椒で下味をつけ溶き卵、片栗粉、サラダ油を加えてよく混ぜ合わせる。



2 レタスを1口大にちぎり水洗いしザルにあげ水を切っておく。



3 調味料を合わせておく。

4 フライパンに油をしき牛肉を軽く焼き、ざるに取る。

5 ちぎったレタスの半分を加えて軽く炒め、ざるに取る。



6 フライパンに残りのレタス、牛肉、ざるに取ったレタスをフライパンに入れ、調味料を入れ軽く炒め合わせる。香り付けに胡麻油を入れて出来上がり。



Point1 シャキシャキレタスでアンチエイジング!

レタスは火を通すことで老化や不調の原因といわれている活性酸素を抑えてくれる抗酸化成分、フラボノイドが生成されるって知っていましたか？ 火を通したレタスを美味しくいただくコツは、炒めすぎないこと。レシピでは2回に分けてレタスを炒めています。これは食感の違いを楽しむため。生とはちがったレタスの「シャキッ」感味わいましょう!

Point2 万能調味料オイスターソースなら加えるだけでプロの味!

オイスターソースの原料はご存知カキ汁(エキス)。中国広東省がルーツの、日本でもすっかりおなじみとなった中華調味料です。いつもの料理にちょっと加えるだけで深いコクとまるやかな甘みを生み出す万能調味料ですが、入れすぎると甘くなるので注意を!

盛岡グランドホテル

～盛岡を一望できる岩手の迎賓館のホテル～
「天空のチャペル」に象徴される上質なウエディングは、岩手県内最多の挙式実績を誇り、長い歴史と伝統に培われた、行き届いたサービスや料理には定評がある。

〒盛岡市愛宕下1-10 ☎019-625-2111

