



監修：前川メグ先生

八頭と言えば、正月のお節料理の具材を思い浮かべる人が多いのでは？ 煮物にするだけでなく、麻婆風味にしても豆腐に引けを取らないくらいおいしいのです。しかも歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富。血液の凝固や筋肉の収縮、神経の興奮も抑えてくれます。寒い冬には打ってつけ。お節に飽きた頃、召し上がれ。



八頭の麻婆風

■材料(4人分)

八頭……………400~500g
豚ひき肉……………100g
絹さや……………30g
しょうが……………1かけ(みじん切り)
にんにく……………1かけ(みじん切り)
ねぎ……………1/2本(粗みじん)
豆板醤(トウバンジャン)……………小さじ1
甜麵醬(テンメンジャン)……………小さじ2

【合わせ調味料】

鶏ガラ { 鶏ガラスープの素…………… 小さじ1
スープ { 水…………… 1カップ弱
砂糖…………… 大さじ1/2
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ2
水溶き { 片栗粉…………… 大さじ1/2
片栗粉 { 水…………… 大さじ1
塩・サラダ油…………… 各少量
酢・ごま油…………… 各小さじ1/2

作り方

所要時間 ● 30分

- ① 八頭は泥を洗い、約15分茹でる。竹串を刺すと表面から5mm入るくらいが目安。一度取り出し、少し冷ましてから4~5個に切り分けて皮をむき、一口大の大きさに切ってから、更に竹串がしっかり通るまで6~7分茹でる。
- ② 絹さやは筋を取り、塩少々を加えた湯でさっと煮、斜め半分に切る。
- ③ しょうがとにんにくをみじん切りにし、ねぎは粗みじんに切る。
- ④ ボウルに合わせ調味料を入れ、合わせておく。
- ⑤ フライパンに油 少量を熱し、弱火でしょうがとにんにくを炒め、豆板醤を加え、香りが立ったら、豚ひき肉を入れてよく炒め、甜麵醬を加える。
- ⑥ ④の合わせ調味料を加えて煮立て、①の八頭に味を絡めるように約2分間煮込み、ねぎと②の絹さやを加えて更にさっと煮込む。
- ⑦ 火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再び強火でとろみをつけ、酢とごま油を少々、好みでラー油を香りづけに数滴加える。