

○炒めない春雨炒め

肉を炒めて野菜を炒めて戻した春雨投入。ちょっと炒めて調味料で完成。  
そんな春雨炒めは本当に正解なのか？

そもそも春雨は「でんぷん」なので加水と加熱で美味しく食べられるはず。  
吸わせる水分を味の付いた出汁にしたら絶対美味しくなる。

なら炒める意味は何だろう。

- ・肉は炒めたほうが焼き色がつく可能性があってもいいかもしれない。
- ・野菜は炒めてもうまく火が入りづらいので炒める意味は希薄。
- ・油が回ったほうが満足度が増す？それなら仕上がりにごま油やオリーブオイルでもいい
- ・中国料理なら肉も野菜類も油通ししてから炒め合わせるのが普通。
- ・春雨炒めはもともと中華鍋で煮て水分を飛ばして煎る感じだし・・・。
- ・下手に炒めるとフライパンに張り付くし。

と考えると炒めて作るメリットは感じられない。

じゃー肉を抜いて炒めない方向でも美味しい春雨炒めは可能なはず。  
＝電子レンジで簡単にできる！

というわけで、今回は魚介の旨みで春雨炒めを炒めないで作ります。  
今回のメリットは

- ・炒めないので事故がない。
- ・炒めないで油が少なくてもいい。油なしも可能！
- ・電子レンジの使用で調理時間が短い。
- ・電子レンジが嫌な人はフライパンで蓋をして同じ要領で作れる。
- ・出来上がりは手を抜いたとは思えない味と見た目。
- ・洗い物が少ない。

旨みは鶏ガラスープ+あさり&干しエビのダブルスープ。

しょうゆベースで単調にならないように微量の唐辛子で軽アクセント。

もやしで健康的に増量しコストダウン。

油は香りのごま油、ネギで刺激と見た目をよくする。

以上を踏まえてレシピはこちら

○炒めない春雨炒め（手抜きではありません！） <2人前>

春雨	50g
水	120ml
チキンスープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
干しアミエビ	小さじ1
赤唐辛子（輪切り）	1本分
あさり	10個くらい
もやし	100g（もっと多くてもいいが、調味料も増やす事）
ごま油	小さじ1
青ねぎ（1cmに切ります）	2本

<作り方>

1、春雨は分量外の水で2分ほど戻してはさみで半分に切る。

2、電子レンジで使える耐熱容器に水、スープの素、砂糖、しょうゆ、干しエビ、赤唐辛子、春雨を入れて平らにならし、あさり、もやしを上から置いて軽くふたを置き、600wの電子レンジで4～5分加熱する。

3、春雨の硬さを確認し。仕上げにねぎとごま油を混ぜ、ふたをして1分蒸らして出来上がり。

くれぐれも油を入れて電子レンジ加熱しないで下さい。

密閉容器が変形等する恐れがあります。

\*コツ

春雨はよく水分を吸うので、炒めずにおいしスープを吸わせる料理です。

時間がたっても春雨が団子にならないので作り置きもできます。