

エビのチリソース

材 料 (4人分)

- エビ ……………400g
 - 生姜・ニンニク……各1片
 - 白ネギ ……………1/4本
- (A)
- 酒・サラダ油・片栗粉
……………各小さじ2
 - 塩……………少々
- (B)
- トマトケチャップ
……………大さじ5
 - 酒・チキンスープ
……………各大さじ2
 - 豆板醤・片栗粉
……………各小さじ1

作 り 方

- ① エビは背ワタをとり、耐熱ボウルの中で(A)を加えてもみこむ。
- ② ①を耐熱皿に広げ、みじん切りにした生姜とニンニク、白ネギをその上に散らして、(B)を混ぜ合わせて、ラップをしてレンジ(500W)で10分加熱する。
- ③ ②を混ぜ合わせて、器に盛りつける。

プロが教える魚情報!

【由来】 エビは熱を加えると腰が曲がった様になるので、腰が曲がった老人の様子から、「海老」という漢字があてられたと言われています。愛媛県では瀬戸内海などの砂泥域で底引き網により漁獲される小エビをヨリエビと呼んでいます。

【目利きのポイント】 身が透けて見え、頭、足がしっかりしていること。身がぴんとして弾力のあるものを選びましょう。

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会