

ホタルイカと長芋の花椒炒め

ホタルイカと長芋にからんだしょうゆの香ばしさが食欲をそそる！
クリスピーな山椒の歯触りとしびれが心地よい一皿。

レシピ監修
「萬的中華^{シヨクワン}笑龍」 田口 万里

材料 (3人分)

ボイルホタルイカ…100g

長芋…180g

GABAN® 四川赤山椒ホール…1.5g

にんにく (みじん切り) …1片

塩…1g

しょうゆ…少々

大豆白絞油…適量

レシピ (所要時間 : 15分)

- ① ホタルイカは目を取る。
長芋は皮をむき、角切りにする。
四川赤山椒は包丁の腹で叩いておく。
- ② 中華鍋に多めの油をなじませ、温まった油を戻す時にホタルイカにかけ、軽く温めておく。
- ③ ②の鍋で長芋を焼きつける。
- ④ 続けて赤山椒、にんにくを入れ香りを出して塩を入れ、さっと炒める。
- ⑤ ホタルイカを入れてさっと温め、しょうゆを加えて煽り、器に盛り付ける。