



プチヒリ鍋

材料 (4~5人分)

あさり・・・500g	赤唐辛子(輪切り)・・・適量
塩水・・・適量	豚ばら肉・・・200g
昆布・・・10cm角2枚	塩・・・少々
水・・・1リットル程度	粗挽き黒こしょう・・・少々
春雨・・・100g	
熱湯・・・適量	【タレ】
豆もやし・・・100g	しょうゆ・・・適量
プチヒリ・・・1玉	和ガラシ・・・適量
白マイタケ・・・200g	白すりゴマ・・・適量

1



あさはりは5~6時間塩水に漬け、砂をはかせておく。昆布は1時間以上水に漬ける。春雨は熱湯で2~3分ゆで戻し、ざるにあける。豆もやしは洗ってざるにあけ、水気を切る。

2



プチヒリは輪切りにして四つに分ける。土鍋の底に昆布を敷き、プチヒリの芯の部分を並べる。昆布の戻し汁は後で使うので、捨てずに置いておく。

3



2にあさり、豆もやし、小房に分けた白マイタケ、春雨を入れ、中央にプチヒリの葉の部分を盛りつける。上から赤トウガラシを散らし、豚ばら肉を並べて塩と粗挽き黒こしょうをふる。

4



3に昆布の戻し汁を入れて火にかけ、具材に火が通ればできあがり。スープをとんすいに取り、好みのタレで味つけしていただく。



タキイ種苗株式会社 www.takii.co.jp



プチヒリとえびの甘酢炒め

材料 (4人分)

えび・・・12尾 (300g)	ショウガ・・・10g
プチヒリ・・・1/2玉	ゴマ油・・・大さじ1
きくらげ・・・10g	塩・・・少々
水・・・適量	こしょう・・・少々
長ネギ・・・1本	
干焼蝦仁(えびチリソース)の素(市販)・・・1袋	
ゴマ油・・・大さじ1	こしょう・・・少々
塩・・・少々	酒・・・大さじ1

1



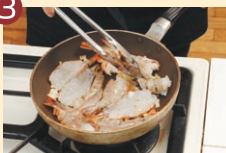
えびの尾をハサミで短く落とし、足を切る。背は殻ごとハサミで切って開き、背わたがあれば取る。

2



プチヒリは1枚ずつはがし、色紙切りにする。きくらげは水で戻して小さく切っておく。長ネギとショウガはみじん切りにする。

3



フライパンを熱してゴマ油をひき、半量の長ネギとえびを入れ、塩、こしょうをしてえびに焼き色がつくまで炒める。火を止めて干焼蝦仁の素を入れ、残りの長ネギを加えて混ぜる。

4



別のフライパンを熱し、ゴマ油をひいてショウガを入れ、プチヒリの芯の部分、きくらげを加え、塩、こしょうをしてざっと炒める。酒をふいて軽くあおり、プチヒリの葉の部分を入れ、皿に移して3を盛りつける。



タキイ種苗株式会社 www.takii.co.jp