



Recipe

まいにちの発酵レシピ

エビチリ

Ingredients 材料 / 2 人分

えび（ブラックタイガー） 10～12 尾
（下処理）

塩 小さじ 1
片栗粉 大さじ 2×2
水 大さじ 2×2
酒 大さじ 1

（A）

卵白 ½ 個分（残り卵白 ½ と卵黄を溶いて最後に使う）
片栗粉 大さじ 1
油 小さじ 1
塩・こしょう

油（えび焼き用） 小さじ 1

にんにく ひとかけ
生姜 ひとかけ（発酵生姜小さじ 1）
白ねぎ ½ 本
豆板醤 大さじ 1（辛いのが苦手な方は減らしてください）
ごま油 大さじ 1

（B）

甘酒 大さじ 1
玉ねぎ塩麴 大さじ 1
酒 大さじ 1
酢 小さじ 1
ケチャップ 大さじ 2
水 100cc
塩胡椒 少々

Kitchen Studio

tabemonosashi

Directions 作り方

(えびの下処理)

- ① エビは殻をむいて背ワタをとる。(包丁で切り込みを入れるか、竹串でとる)
 - ② ボウルに入れて片栗粉大さじ 2、水大さじ 2、塩小さじ 1 を入れてよく揉み込む。
 - ③ 出てきた汚れをよく洗い流す。
 - ④ もう一度ボウルに入れ、片栗粉大さじ 2、水大さじ 2 を入れてよく揉み込む。
 - ⑤ 再度、よく洗い流し、水気をペーパーなどでしっかり拭き取る。
- ⇒ここで冷凍する場合は、塩麴大さじ 1 または酒大さじ 1 をまぶしてから冷凍する。

⇒エビチリの下準備

- ・ボウルにえびと A を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ・にんにく、生姜、白ねぎをみじん切りにしておく。
- ・B の材料をよく混ぜ合わせておく。

- ① フライパンに油をしき、下準備したえびを焼き、一度取り出しておく。
- ② フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れて弱火～中火にかけて香りがしたら豆板醤加えて軽く炒め、白ネギを加えて炒める。
- ③ B を加えて一煮立ちさせ①を戻して煮る。
- ④ 残りの卵をえびを避けて加えて火を通し半熟くらいでさっくりと全体を混ぜる。