



野菜を上手に炒(いた)めるといふのは、思いのほか難しい。

色鮮やかに、シャキッとした歯ざわりが残るように、つまり、栄養価を損なうことなく、おいしく炒めるポイントをひと言で言えば、「強火で手早く」ということになるが、そのためにはいろいろな前提、というか、条件が必要になってくる。

ニンジンとピーマン、チンゲンサイ、タマネギ、それに豚肉と一緒に炒めることにして、手順に沿いながら説明していく。

まず、用意するのは、ニンジン中二分の一本、ピーマン二個、チンゲンサイ二株、タ

吉田 清彦

アツい料理のカラクリ

◇18◇

野菜を炒める

マネギ中二個、豚薄切り

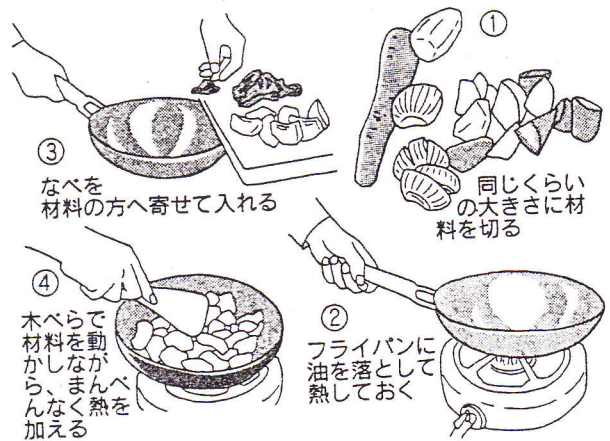
肉百五十枚。これで、だいたい三―四人分の分量である。

ニンジンを五等長さのたんざくに切り、チンゲンサイ、ピーマン、タマネギ、豚肉もほぼ同じ大きさに切りそろえておく。同じ大きさに切るのは、火の通りを均一にするためと、出来上がりの見栄えをよくするためである。

次に、中華鍋(なべ)もしくはフライパンを火にかけて、熱くなったら油大さじ二杯を入れて、鍋全体に油が広がるように、鍋を大きく回すように動かす。

具は大きさをそろえておく

そして、油から煙が立ってきたら、まず豚肉を入れて、全体に色が変わるまで十分に火を通す。そのあと野菜を、火の通りにくいものから、つまり、ニンジン、タマネギ、チンゲンサイ、ピーマンの順に加えていく。



味つけは塩、こしょう、化学調味料のほかに、砂糖、しょうゆ、酒、酢、だし汁、ゴマ油、オリーブ油、オイスターソース、それに水溶き片栗粉などを自由に組み合わせ、いろいろな味の変化を楽しめばよい。

その間、ずっと強火で調理するのだが、中華鍋のなかで野菜が常に動いている状態しておかないと、すぐに炒めすぎになったり、焦げついたりしてしまう。だから、調味料はあらかじめ混ぜ合わせておいて、一時に加えるといい。ところで、この、中華鍋のなかの野菜を常に動かしておく、というところが一番のポイントなのだが、詳しくは、次回で。

(家事としての男の手料理 主宰)