

好評連載!

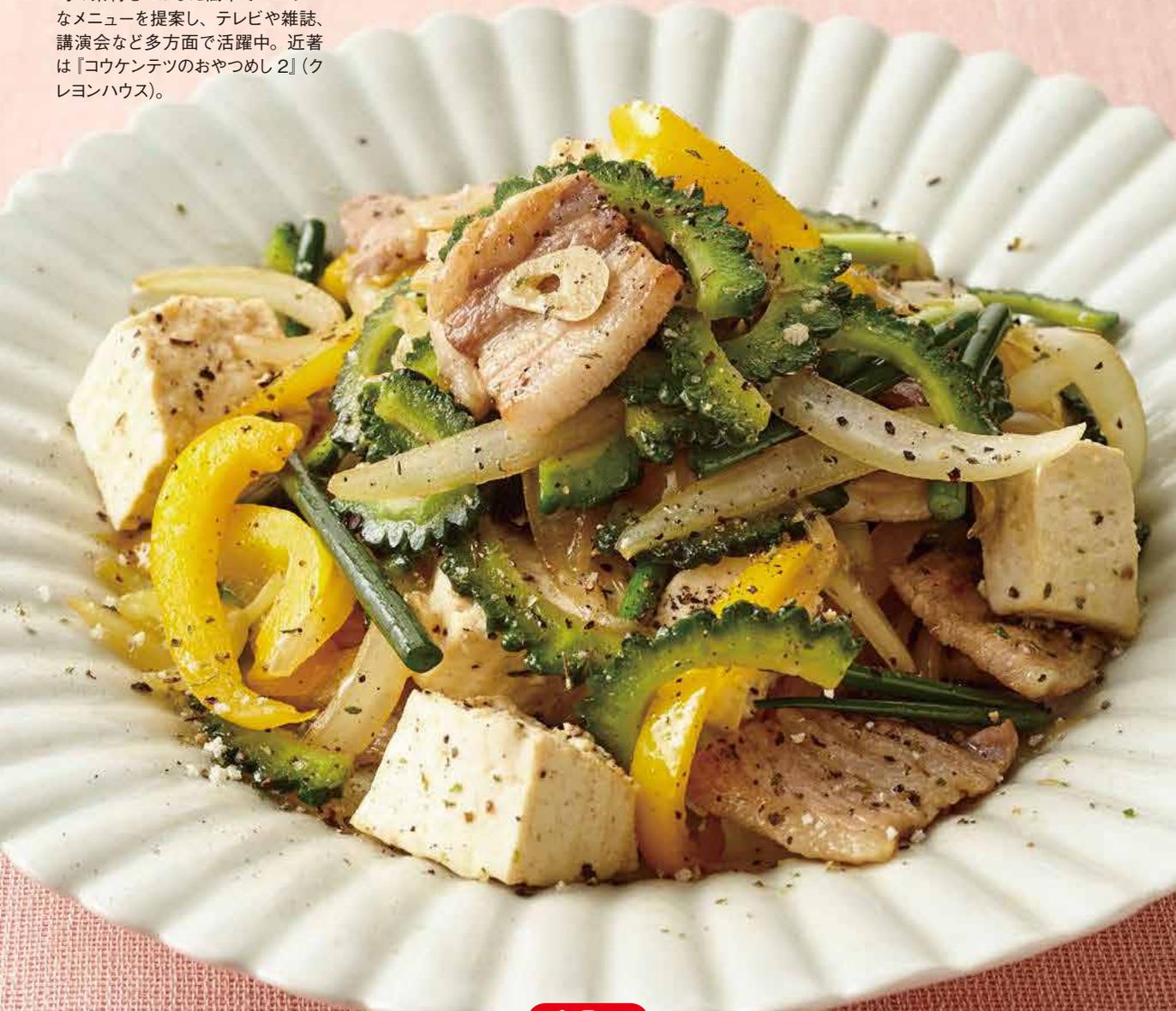


コウケンテツの

早くも! 家ごはん

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』(クレヨンハウス)。

夏野菜のゴーヤーと豚バラ肉で、香り豊かな「ハーブゴーヤーチャンプル」を作りました。うまみの強い豚バラ肉の下味には、ハーブがミックスされた「香りソルト」が便利! 肉のくさをやわらげる効果もあるから、シンプルな味つけてOKです。ゴーヤーの苦みも少し残っているくらいの方が、ハーブとの相性がいいですよ!



今月は

ハーブゴーヤーチャンプル

Recipe Card 1人分441kcal 塩分1.7g 調理時間15分

材料(2人分)

- 豚バラ肉…150g →厚さ5mmのひと口大
- 木綿豆腐…½丁(150g)
- ゴーヤー…½本 →ワタと種を取り、幅5mmの半月切り
- パプリカ(黄)…½個 →縦細切り
- たまねぎ…¼個 →幅1cmのくし形切り
- にんにく*…1かけ →薄切り



ハウス 香りソルト
イタリアンハーブミックス…適量

- サラダ油…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 粗挽き黒こしょう…適量
- 細ねぎ(あれば)…1~2本

※「スペイン産 にんにく」がCGCからのおすすめ!

作り方

1

ボウルにゴーヤーを入れ、塩少々(材料外)を加えて1分ほどもみ込む。水でサッと洗い落とし、水気をしぼる。豆腐はペーパータオルで包んで耐熱の皿にのせ、電子レンジで3分ほど加熱する。



2

豚肉にハウス 香りソルト イタリアンハーブミックス(約小さじ½)をふる。



3

フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を焼く。色づいてきたらにんにく、ゴーヤー、パプリカ、たまねぎを加えて炒める。



4

豆腐をちぎりながら加え、しょうゆを回し入れ、ハウス 香りソルト イタリアンハーブミックス(約小さじ½)を加えて全体を混ぜ合わせる。最後に長さ4cmに切った細ねぎ(あれば)を加えてサッと混ぜ、器に盛る。粗挽き黒こしょうをふる。



ゴーヤーから出てきた水気をしぼればOK!

ゴーヤーの苦みは塩もみで適度にとって
薄切りにしたゴーヤーを水分が出てくるまで塩もみしたら、水で洗って、水気をしぼれば苦みが取れますよ。でも、苦みもおいしさのうち! ゴーヤーらしさを味わってほしいな。

下味にハーブをきかせて味に深みを出す!
豚バラ肉のようなうまみ強い肉の下味には、ハーブをきかせると香りが肉に移り、味に奥行きが出ますよ。

Close-up!

数種類のハーブと塩をバランスよくブレンド。ハーブを気軽に使えます



ハウス 香りソルト イタリアンハーブミックス

パセリ、オレガノ、バジル、セージなどのハーブと、ガーリックやブラックペッパー、塩などをバランスよくブレンドした調味料。ハーブを手軽に料理にいかすことができ、プロ顔負けの奥深い味に仕上げることができます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。