

夏野菜の手巻キンパ

【材料 4人分】

●ご飯 3合(塩麴 大さじ 1.5、塩昆布 15g、ゴマ油 小さじ 2)

●ピーマンとナスの豚肉醤油麴炒め

(赤ピーマン 1個、黄ピーマン 1個、ナス 1本、豚小間切れ肉 100g(醤油麴 大さじ 1)、醤油麴 適量(仕上げ用)、油 大さじ 1)

●厚焼き玉子(全卵 2個、塩麴 大さじ 1、てんさい糖 小さじ 2、油 大さじ 1)

●オクラ納豆(納豆 1パック、オクラ 2本、鰹節 適量、醤油麴 小さじ 1)

●ツナマヨ(ツナ 小1缶、マヨネーズ 大さじ 1、醤油麴 小さじ 1/2)

●マグロ 100g ●トマト 2個 ●アボカド 1個 ●ぬか漬けキュウリ 1本 ●たくあん 50g ●大葉 20枚

●海苔 全型 1/2 適量 ●醤油麴 適量

※塩麴、醤油麴は塩分が様々なので、量は味見で調整してください。



【作り方】

① ご飯は硬めに炊き、温かい内に材料を混ぜておく。



② 豚小間切れ肉をポリ袋に入れて、醤油麴でまぶして、30分おく。



③ 厚焼き玉子を焼き、四角くヘラで形を整えて、焼きあがったら、棒状に切る。



④ オクラを小口切りにして、納豆、醤油麴、鰹節を混ぜておく。



⑤ ツナは缶の油を切ってから、調味料で和える。

⑥ ピーマンとナスを油で炒め、②の豚肉を加えてさらに炒めて、醤油麴で味を調える。ホント、醤油麴だけで味が決まるからすごいね。



⑦ トマト、ぬか漬けキュウリ、たくあんを切り、大葉とともに並べる。アボカドは皮付きのまま切った後で、皮をむくとキレイにむけて、まな板も汚れないよ。



⑧ 全型の海苔は半分に切る。

⑨ マグロやアボカドなど、醤油麴を付けて、巻いて食べる。