【レシピ】ピリ辛！やみつき枝豆と枝豆の茹で方

こんにちわ～(*^o^*)

枝豆の季節ですね(*^o^*)夏のビールのおつまみ、といえば枝豆ですが、

今日はにんにくを効かせた、ピリ辛のビールが進むやみつき枝豆の紹介です(๑>◡<๑)

材料（2～3人分）

・枝豆　(冷凍)・・・200g

・にんにく・・・2片

・鷹の爪・・・3～4本

・ごま油（サラダ油可）・・・大さじ2

・鶏がらスープの素・・・小さじ2

・黒こしょう・・・適量

ピリ辛！ やみつき枝豆の作り方

①枝豆は解凍しておく。にんにくは皮を剥きみじん切りにする。鷹の爪は縦半分にカットし、種は取り除く。
②フライパンにごま油、にんにく、鷹の爪を入れて弱火で熱し、にんにくの香りがしてきたら枝豆を入れる。
③全体を絡めるように炒めたら、鶏がらスープの素、黒こしょうで味を調えてざっと２～３分程中火～中強火で炒め合わせる。

ポイント

[illegible]1.5程度に調整してください。

[illegible]

（枝豆の茹で方については、下記を参考にしてね[illegible]）

枝豆の茹で方のコツ

材料（２～3人分）

・枝豆・・・200ｇ

・塩・・・水に対して約4％（水1Ｌで塩40ｇ）

枝豆の茹で方

①枝豆は茎につながる先端部分をはさみで少し切り落とす。

②枝豆はさっと洗ってから水気を切ってボウルに移し、はかった塩の半分を枝豆にふりかける。ゴシゴシともみ込んで塩もみをする。（枝豆の産毛をとるため、塩味ののりをよくするため）

③鍋に水１Lと塩もみで使わなかった残りの塩を加えて沸騰させ、沸騰したら塩がついたままの枝豆を入れ、４～５分茹でる。（ボウルに塩が残っていたら、ゆで湯をボウルに加え、すべての塩を入れるようにしてね）。熱を均一にするため、箸で時々混ぜながら茹でてね～♫

④１～２個食べてみて、ゆで上がっていればざるにあける。この時の注意点は水に取らないこと！！ 水っぽく仕上がってしまいます。

※レシピブログに参加しています！ クリックして頂けるとすご～く嬉しいです＞＜❤

レシピブログに参加中♪

その他のBLOGはこちらから・・・

初心者向けの１対１の本気の料理教室：マンツーマン料理教室の情報はこちらから[illegible]