

豆苗のちょい辛炒め

豆苗(とうみょう)って、エンドウの若芽なんですってね。若々しい緑の色が老境に至りつゝある身にはまぶしく見えます。しかも、ニラやブロッコリーよりも数倍の栄養素を含んでいるみたいで、ニラの臭みもありませんし、豆苗そのものも@100程度ですので、食卓の彩りにピッタリ！しかも根本から4~5cm程度残して、皿に水をはりスポンジごと入れておけば、2~3回まで再生できます。3回目はさすがにショボイですけど、みそ汁の具程度にはなりますヨ。

スポンジの中にエンドウの豆があるのが見えます。これを栄養にして育つのですからありがたいものです。グングン育つように祈りながら、水は毎日替えます。窓辺の日当たりの良い場所に置いて、一日一日皿を回してまんべんなく日に当てます。水替え当番を子供にさせて、育ったらオトーサンが料理を作つてあげるなんて、何処かのホームドラマのようではありませんか？



下の若芽を残すように切る



再発芽した豆苗



できあがり 白いのはニンニクです

- ①フライパンに少しばかり多めの油を入れる ②ニンニク一片をみじん切り + 唐辛子少々を入れ油と馴染ませる ③豆苗を入れて炒める ④鳥ガラスープで全体を馴染ませる

以上 チヤツチヤツと炒め煮る感じで簡単にできあがる一品です

<鶏ガラスープを入れる>のが旨さを引き出します

顆粒のスープの素をお湯で溶いて入れてもOK、私は例の凍らせた自家製スープを使います

この作り方は中華の青菜炒め全般に適用できます。空芯菜や菜の花でも油を多めにチヤツチヤツと中華のコックさんになったつもりでやってみましょう 大ぶりな青菜には牡蠣油を少々も good!