

肉・野菜の油とおしオイスターソース炒め

寒くなってくると夏のころのスッキリさっぱり系の食彩では、何だかうら寂しくて悲しくなってきます。こんなときは太るとかなんだとか言ってないで、油をふんだんに使った料理なんかはどうでしょうか？ ただ単に油でベチャベチャなんてものじゃなくて、油が必要不可欠な料理にすれば、油への嫌悪感なしに美味しく食べられるのではないか？

そこで普段はあまりやらない調理法 “油とおし” を試してみました。中華料理でたっぷりの油が入った鍋に野菜をさっと潜らせて調理するアレです！ちょっと料理が上手くなったような気がします♪ 料理を愉しむつもりなら、そう難しくもない、そう面倒でもない一手間だけです。家でつくるのですから小さな鍋に油を入れて、温度を高めに設定すれば、小は大に化ける！成せばなる！臨機応変、即断実行あるのみ!!! アレッ？猪突猛進？

作り方は次のとおりです。小鍋に油を2~3cm程度、少し熱めにしながら、野菜をカット、ニンジンは少し長めに、ナスはチョイ長めに熱し、あとはサッと油に潜らせる。豚肉は塩胡椒してから小麦粉をまぶし油とおしをする。ニンジンと豚肉は7割方火をとおす感じにしました。最後の肉は固くならないように温度を下げるおきます。それで全てを油とおししたならば、フライパンに移して、炒めながらオイスターソースを掛け回し馴染ませて完成です。

コックリとした滋味がしみじみと湧きあがってくる愉悦の炒めものになります。

