

パクチー

別名「コリアンダー」
そのままでは好みが変わる味ですが、
塩でもむと苦みが減りレモンのような香りに！
使い方・量次第で様々な楽しめるハーブです。

パクチーと肉みその
レタスサンド



長ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切り。
熱したごま油と一緒に炒め、香りが出たら
ひき肉もほぐしながら入れて、
全体に色が変わり始めたら豆板醤も入れる。
豆板醤が混ざったら調味液も加えて
水分が2/3くらいになるまで軽く煮る。
水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら
最後にナンプラーを回しかけて香りが飛ぶ前
に火を止める。肉みそ完成！

材料: パクチー 2株
レタス 適量
合挽肉 450g
長ねぎ 1本
しょうが 小さじ1
にんにく 小さじ1
豆板醤 小さじ1

片栗粉 小さじ1
水 小さじ2

水溶き片栗粉

調味液
砂糖 大さじ2
酒 大さじ2
味噌 大さじ1と1/2
鶏がらスープの素 小さじ1
水 1/2カップ

ナンプラー 大さじ1
(なければしょうゆ大さじ1/2)

あとはちぎったレタスで肉みそを
包み、小さく切ったパクチーを
のせるだけ。白髪ねぎもお好みで。

夏バテ対策

さっぱりメニュー

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

