

パクチー香る 殻付き海老のガーリック炒め



◆4人分

えび …20尾
片栗粉 …適量
塩 …適量
酒 …大さじ2

油 …大さじ3
にんにく …3欠片

A オイスターソース …大さじ2
ナンプラー …大さじ1
黒砂糖 …2つまみ

パクチー …適量

1. えびは殻つきのまま背中に包丁を入れて開き、背わたを取る。
塩、片栗粉をまぶし軽く揉み込み汚れがでたら流水で流し、
キッチンペーパーなどで水気を取っておく（有頭なら頭も除く）
2. (1.) に酒を揉み込み、漬けておく
3. フライパンに油とにんにくを入れ弱火で炒め、
香りが出たら、海老を入れ中火で両面を焼き上げ、仕上げに A を入れ、表面にからませる
4. 器に盛り、パクチーを飾り、完成

甘海老や伊勢海老などの旬は冬ですが、
スラックタイガーやバナメイ海老は、一年中手に入ります。
体力を補い、足腰の冷えの改善や疲労回復に効果的です。
にんにくと組み合わせることで薬膳効果はUP。
パクチーの香りは気を巡らせ、身体をあたためてくれます。
消化を促し、アンチエイジングにも○



1月20日からは「大寒」という1年で最も寒さが厳しい季節となります。
寒さに対応するため、私たちの身体の中では大量のエネルギーが消費されます。
食からしっかりエネルギーを蓄えて、寒い冬を乗り切りましょう！