

## きゅうりと豚肉のピリ辛炒め



材料(4人分)		調味料	
きゅうり	200g(2本)	豚肉下味	
豚もも肉(薄切り)	240g	黒こしょう	少々
赤唐辛子(種を抜いて)	2本	酒・醤油	各小1
塩	小1/2	片栗粉	小1
油	大1	合わせ調味料	
		醤油・酒・水	各大1
		砂糖	小1

生で食べることの多いきゅうりですが、炒め物もおいしいです。きゅうりは味を浸透しやすくするため、部分的に皮をむきます。たたいて割れ目を入れると断面が複雑になり、味が良くしみます。水気の多いうり類は塩をまぶして浸透圧の効果で余分の水分を出しておくとうるまじくありません。

### 作り方

1. きゅうりはピーラーで縦に皮をむき、すりこぎなどでたたく。乱切りにし塩小1/2を振って5～6分おいて水気を絞る。(厚手のキッチンペーパーなどでくるんで絞ると良く絞れる)
2. 豚肉は一口大に切り、下味の材料を順にまぶす。
3. フライパンに油大1と赤唐辛子を入れて中火で熱し、香りが出たら豚肉を入れて両面を焼きつけるように炒める。
4. 1.のきゅうりを加えて炒め、油が回ったら合わせ調味料を回し入れサッと炒め、少しとろみがついたら器に盛る。

