ケンミン食品
株式会社

なすとホタテの冷製ビーフン

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：424kcal　塩分：4.9g

和風だしが効いたなすのペーストにコシのあるビーフンを合わせ、前菜として仕上げました。
なすは粗めにカットしたものと ペースト、両方の食感を楽しめます。
ホタテにつけて食べても美味しいですよ！

【ケンミン食品直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】
主食として扱われることの多いビーフンを前菜やパーティーメニューに合うスタイルにしました。
旬のなすと冷製ビーフンを喉ごし良く仕上げ、ホタテの甘味も相性がGoodです♪

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：75ｇ(1/2袋)
なす：2本
ホタテ（生食用）：1個
おろし生姜：3ｇ
ねぎ油：大さじ1/2(6ｇ)
パクチー：2～3枚
■だし
【A】薄口醤油：大さじ1.5(18ｇ)
【A】日本酒：大さじ1(15ｇ)
【A】グラニュー糖：小さじ1/2(2ｇ)
【A】和風だしの素：小さじ1/2(2ｇ)
【A】鶏がらスープの素：小さじ1/2(3ｇ)
【A】水：500cc

作り方

(1)
ホタテは４枚に薄くスライスする。

(2)
なすは皮をむき、縦半分に切り水に漬けてアクを抜く。

(3)
だしの調味料【A】を鍋に入れてひと煮立ちさせる。

(4)
なすの水気を切り、高温の油（200℃）で揚げる。キッチンペーパーで油をきり、２のだしに１時間以上漬ける。

(5)
漬けたなすの3/4量・だし汁150cc・おろし生姜・ねぎ油をミキサーにかけてなめらかにする。
残りのなすは粗めにカットする。

(6)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、6分30秒ふつふつとした火加減でゆでる。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(7)
ゆであがったら氷水で冷やしながら洗い、しっかりと水気を切る。

(8)
ボウルにゆでたビーフン・ミキサーにかけた材料を氷水で冷やしながら混ぜる。

(9)
皿にビーフンを盛り付け、粗めに切ったなす・ホタテ・パクチーをトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.