

【材料】 2人前

- ・エリンギ …… 1 パック
- ・エビ …… 10尾
- ・ニンニク …… 1 片
- ・片栗粉 …… 大さじ 1
- ・サラダ油 …… 大さじ 1
- ・塩・こしょう …… 適量
- ・バター …… 30 g
- ・レモン汁 …… 1/4 個 (なければ市販のレモン汁で OK)
- ・ハーブ塩 …… お好み (なければ普通の塩で OK)
- ・パセリ …… お好み



- 5 フライパンにサラダ油を入れよく熱し、油が滑らかになったらエビをいれる (中火)  
エビがほんのり赤くなったら輪切りにしたエリンギを入れ、焦げないようにかき混ぜながら炒める。エリンギに軽く火が通ったらニンニクを入れさらに炒める。

最初にニンニクを入れると焦げやすく苦くなってしまいうので最後に入れる。

Chef's Point 3



- 6 全体に火が通ってきたら、ハーブ塩をふりさらに炒める。しっかりと火が通ったらバターを入れなじませる。



気を付けて、焦げちゃうよ！

- 7 バターが溶けて香りが出てきたらレモンをしぼり、火を止め皿に盛り付ける。仕上げにパセリをまぶして完成。



作り方

- 1 エビの足をほぐし、エビの皮をむく。

エビの足の付け根の辺りを手で軽くもみほぐすと皮をむきやすい

Chef's Point 1



- 2 背中の方から切り込みを入れ、背ワタを取り軽く水洗いしたものに塩、こしょうで下味をつけなじませたら、片栗粉をまぶし、しっかりとまぜる。



Chef's Point 2

深めに切り切り込みを入れると背ワタを取り除きやすいし火が入りやすい

- 3 ニンニクをみじん切りにする。



- 4 エリンギを 1 cm くらいの輪切りに切る。



このコーナーにご登場いただけるお店を **大** 募集しています。シェフの自慢のレシピを、おうち用にアレンジして是非ご紹介下さい♪



Let's Try!



# シェフが教える簡単&楽しい “おうちごはん”レシピ part. 9



食欲そそるガーリックの香りとプリプリの海老！

## エリンギとエビのガーリック炒め

今回ご紹介する料理は、  
『エリンギとエビのガーリック炒め』。  
「家で過ごす時間」を「家を楽しむ時間」へ！  
簡単なのに旨い、その上“メイン”にも  
“おつまみ”にもなる必殺レシピ！  
オシャレ料理で体も心も一休み！！



料理を始めてみようかなという方も、料理が苦手な方も、是非チャレンジして楽しんでみてください。エビのぷりぷりの食感が最高ですよ！

hachi 店長  
あきら  
後藤 慧 氏