

山形 セラー油

Y.S.P. (山形セラー プロジェクト)

(山形県 JA山形市管内)

ごはんがすすむ
作りおきおかず部門
最優秀賞

●材料(4人分)

山形とのセラーまたは
山形ひめセラー
.....3本(450g)
パプリカ.....1/2個(70g)
生キクラゲ.....50g
青トウガラシ.....1本
セラーの葉(生).....適量
ちりめんじゃこ.....50g

(A)

しょうゆ・酒・みりん
.....各大さじ2
オイスターソース.....小さじ2

米油、昆布塩.....適量



アレルギー表示：なし

●作り方

- ①セラーは茎と葉に分け、パプリカは種とヘタをとりしんなりするまで天日干しする。キクラゲは湯通しする。
- ②フライパンに干したセラーの葉を入れ、米油150mlを加えて弱火で熱する。油に香りがついたら、葉を取り除く。
- ③①のパプリカ、キクラゲ、トウガラシと生のセラーの葉をみじん切りにし、干したセラーの茎は斜め薄切りにする。
- ④②の油を別のフライパンに薄くひき、③のトウガラシ、ちりめんじゃこを炒める。じゃこがカリになったら、③のセラーの茎、パプリカ、

キクラゲを加えて炒めて火を通す。

- ⑤Aを加えて昆布塩で味をととのえ、さっと炒める。②の残りの油と③のセラーの葉を加えて混ぜる。保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。



>>調理時間 約20分(野菜を干す時間を除く)