

# 【大豆ミートの BBQ ソテー】

## 材料

大豆ミート (スライス) . . . 1袋 (80g)

Exvオリーブオイル . . . 大さじ 1/2

BBQ ソルト . . . 小さじ 1/2

醤油 . . . 5g

(オプション)

ゴマ油 . . . 小さじ 1~2

## つくり方

- 1 大豆ミートの袋ごと外から軽く揉みほぐす。
- 2 オイルを広げて熱したフライパン (弱~中火) に開封した大豆ミートを投入して炒める。
- 3 3~4分ほどで軽く色づくので、弱火に落として BBQ ソルトをふりかけて大豆ミートに 30秒ほど馴染ませる。
- 4 つづいて、醤油 (+ゴマ油) で 20秒ほど絡ませたらできあがり。

## ワンポイントアドバイス

- 大豆ミートを開封前に軽く揉みほぐすことで、大豆ミート同士がくっつかずに出せる。
- 料理後、冷めてからも大きく食感を損なうこともなかったなので、お弁当のおかずとしても重宝できる。
- 調味料の醤油は、わが家では「たまり醤油 (大豆と塩のみ)」を使用しているので、味が濃いめになる。よって、お使いの醤油によって、もう少し増やすことも考慮してください。
- じつは、あえて濃くつくっている節もある。どうしても、その他のおかずとの兼ね合いから濃淡をつける必要があるので、適宜、その状況に合わせて味つけ調整してみてください。
- 食べ方としては、ご飯と合わせるのももちろんのこと、サラダのトッピングやサンドウィッチのフィリングとして、また野菜炒めと合わせても OK!
- 塩味だけでも試作してみたが、大豆が一気に吸収して味への反映率が低かったため、今回のようにスモーキーな特徴の強い BBQ ソルト+醤油のコンビネーションがベスト。
- さらに、オプションのゴマ油を加えるのは、醤油と同じタイミングで加えるように。そうすることで、大豆ミートの仕上がりにジューシーさが増す。