



中国料理教室へようこそ！！



メニュー:豆板醬、ピータン豚ロースお粥

2023.03.18 講師:钱慧文

レシピ

① 豆板醬(トウバンジャン)(800g 2-3人分)

《材料》

豆鼓(とうち):	250g (1袋)
豚肉:	200g
落花生:	200g
乾燥しいたけ:	8個(100g)
油:	300ml
ニンニク:	1粒
ショウガ:	2枚(ニンニクと同じくらいの量)
白ごま:	10g

調味料

醤油(生抽):	大さじ2(30g)
(老抽):	大さじ2(30g)
紹興酒:	大さじ2(30g)
干し唐辛子:	1-3個(辛さはお好みで調整)
唐辛子粉:	大さじ3(50g)
花椒粉:	大さじ1(15g)
砂糖:	大さじ1(15g)
鶏がらスープの素:	少々

【豆板醬(トウバンジャン)の作り方】

1. 豚肉、(事前にもどした)しいたけを1cmの角切りにする(ピーナツと同じくらいの大きさ)。



2. 豚肉に、生抽、老抽、紹興酒を加え、混ぜて味をなじませる。



3. 鍋に油を入れる。※火はまだつけない。

冷たい油に落花生を入れ、火をつけ、弱火にして、へらでゆっくりとかき混ぜ続ける(7分ほど)。

ピーナツが少し黄色くなったらすくい上げて皿に取り出す。

*冷たい油に入れるのが、ピーナツがサクサクになるコツ！

(1粒試食して、生っぽさがなくなったらOK! 焦げやすいので気を付ける!)



4. ピーナツを取り出した鍋に、豚肉としいたけを入れる。弱火でゆっくりかき混ぜる(10分ほど)。鍋に具がくっつかないように、全体に油がまわるようにする。

肉が硬くなって、縮んだら肉をすくい上げ、皿に取り出す。

取り出した肉を2皿に分ける! 一皿はお粥に使うので残しておく。



5. ニンニク、ショウガをみじん切りにする。干し唐辛子を1cmの角切りにする。



6. そのままの鍋に、豆鼓を入れ、弱火で1~2分均一にかき混ぜる。鍋につきやすいので、ちゃんとヘラで混ぜる。



7. ニンニク、ショウガ 干し唐辛子、花椒粉、粉唐辛子を加える。色がきれいな赤になるので、粉唐辛子は多めに入れてもよい。



8. 混ぜながら炒め続け、ニンニクが少し黄色くなってきたら、揚げた豚肉としいたけを加える。さらに炒め混ぜる。(約10分)(→もう一人がお粥のお湯を沸す)



9. 豆鼓が縮んだら、豆鼓と豚肉を味見して、味が足りなければ、調味料を加え、味を調整する。

10. 砂糖と鶏がらスープの素を加え、さらに炒め混ぜる。火を消す。

11. 10分冷やし、揚げた落花生と白ごまを加えてまぜれば完成！！



② 皮蛋瘦肉粥(ピータン豚ロース粥) (2-3人分)

《材料》

水 1000ml
白ご飯(冷凍または、冷蔵したもの):300g
ピータン: 1個
豚肉: 100g
青梗菜(チンゲンサイ): 1株

調味料

胡麻油: 大さじ1(10g)
塩: 大さじ $1/2$ (5g)
白胡椒: 少々
鶏がらスープの素: 少々

【ピータン豚ロース粥の作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、冷蔵していた米を入れる。菜箸などで同じ方向にかき混ぜ続ける。



2. ピータンの殻をむく。青梗菜はきれいに洗う。どちらも1cmの角切りにする。



3. お粥の粘り気が出てきたら、鍋に豚肉とピータンを入れ、ずっとかき混ぜ、煮る(10分)。



4. 青梗菜を入れ、塩、鶏がらスープの素で味を調節する。かき混ぜ続ける(2-3分)。



5. 白胡椒とごま油を入れて、火を消す。完成!