



『端午の節句にちまきを食べて無病息災の一年を』日本と中国、味や形は違えど
そんな願いを込めて5月にちまきを食べる慣習は同じ！ 今月は手作り中華でお祝いです。

中華ちまき

(材料 8個分)



もち米	2カップ
焼き豚	80g
たけのこ	50g
干しいたけ	2枚
干し蝦	15g (大さじ2)
松の実	15g (大さじ2)
ねぎ	15cm
しょうが	1かけ
グレープシードオイル	適宜

【煮汁】

干し蝦の戻し汁+水	320cc
鶏ガラ出し(顆粒)	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
紹興酒	大さじ1
さとう	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ぎんなん	8粒
竹の皮	8枚

(つくり方)

- 下準備 ・もち米は洗って1時間くらい水に浸けておく。
・干しいたけは戻しておく。
・干し蝦はひたひたの水に浸けて戻し、戻し汁はとっておく。
- 1 ねぎは小口切り、しょうがはみじん切り、焼き豚、たけのこ、干しいたけは7mm角切りにする。
 - 2 もち米はざるにあげて、煮汁の材料は合わせておく。
 - 3 中華鍋にグレープシードオイルを熱し、しょうが、ねぎを炒めて香りが出たら、残りの材料も順に加えて炒める。
 - 4 もち米も加え、全体に混ぜたら煮汁を加えて水分がなくなるまでしっかり炒める。
 - 5 竹の皮は水でぬらし、やわらかくなったら水分をふき取る。
 - 6 竹の皮に(4)を適量のせ、ぎんなんを真ん中に置き、包んで、タコ糸で結わく。
 - 7 蒸気の上があった蒸し器で約20分蒸し上げる。
- * 竹の皮で包まずに麻の布巾で包んで蒸せば、中華おこわになります。

春の五目野菜炒め

(材料 4人分)



青梗菜	1株
たけのこ	60g
レンコン	2cm (60g)
エリンギ	2本
赤、黄パプリカ	各1/3個
ピーマン	1個
スナップえんどう	4~5本
ヤングコーン(生)	4~5本
アスパラガス	2本
きくらげ(乾燥)	3~4g

しょうが(千切り)	1かけ
湯、塩、油	適宜
水溶性片栗粉	〃
ごま油	少々

【合わせ調味料】

中華スープ	100cc
(ウェイパー 小さじ1+お湯)	
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
さとう	ひとつまみ
うまみ調味料	少々

えび(大)	8尾
塩、こしょう	少々
卵白	少々
片栗粉	少々
油	少々



(つくり方)

- 1 えびは殻をむき、背ワタを取りのぞき、腹目に切り込みを入れる。えびに塩コショウしてしっかり揉む。次に卵白を揉みこみ、余分な水分を捨ててから片栗粉をまぶして揉み、最後に油をからめておく。
- 2 青梗菜は葉と茎に切り分け、茎はひと口大にカット。レンコン、たけのこは厚めにスライス。エリンギは長さを半分に切り厚めにスライス。ピーマン、パプリカはひと口大に切る。スナップえんどうは筋を取り、アスパラは斜めに3等分、きくらげは水で戻して半分に切る。
- 3 鍋に湯を沸かし、塩、油を少々加え、野菜を硬いものから順番にさっと湯通しし、ざるにあげて重ねていく。
- 4 中華鍋に油を熱し、えびをさっと炒めて取り出しておく。
- 5 (4)の鍋に再度油を熱して、しょうがの千切りを炒めて香りが出たら、(3)の野菜を強火で一気に炒める。えびも戻し入れて酒(分量外)を振り、炒め合わせる。合わせ調味料を手早く炒め合わせたら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。

シラスとガーサイのスープ (材料 4人分)



鶏ひき肉	50g
しょうが(みじん切り)	少々
ガーサイ(桃屋)	20g
シラス	1/2個
たまご	2個
水	5カップ
ウェイパー	大さじ1
塩、こしょう	少々

(つくり方)

- 1 ガーサイは千切りにする。シラスはざっくり手でちぎり、塩と油・少々を入れた熱湯でさっと湯通しする。
- 2 鍋に油を熱し、しょうが、鶏ひき肉を弱火で香りが出るまで炒めたら、水・5カップ、ウェイパーを加え、沸騰したらガーサイとシラスを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 3 仕上げに溶き卵を少しずつ流し入れ、軽く煮立てて出来上がり。

黒麻焼餅

(材料 20個分)



さつまいも	400g
【皮】	
さつまいもの中身	200g
砂糖	20g
小麦粉	100g
水	適量
【餡】	
さつまいもの皮	200g
砂糖	30g
黒ごま	30g
塩	ひとつまみ
卵白	少々
揚げ油	適量
黒ごま(飾り用)	〃

(つくり方)

- 1 さつまいもは洗って5cm位の輪切りにして水にさらす。鍋に水をたっぷり入れ、さつまいもが柔らかくなるまで茹でる。茹であがったら皮を厚く剥き、身と皮をちょうど半分になるように分ける。
- 2 【皮】を作る：(A)をフードプロセッサーにかけ、マッシュ状にする。これを棒状にのぼし、20個に切り分ける。
- 3 【餡】を作る：(B)も同様にプロセスし、20等分にして丸めておく。
- 4 (2)の皮を真ん中を厚めに広げ、(3)の餡を包んで丸め、少し平たく成形する。
- 5 (4)の表面に卵白を刷毛で塗り、黒ごま少々を付ける。
- 6 中温の油で焼き色が付くまでじっくり揚げる。

