



どこか懐かしく、素朴な味わい。台湾家庭料理のご紹介です。

東坡肉・トンポーロー



豚バラ肉	1塊(500g)
ねぎ(青い部分)	1本分
生姜(包丁で潰す)	1かけ
酒	1/2カップ
塩	少々
青梗菜	2~3株
ゆで汁	600ml
紹興酒	大さじ2
オイスターソース	大さじ3
醤油	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
八角	2個
花椒	小さじ1
水溶き片栗粉	適量



(つくり方)

- 鍋に肉が十分にかぶるくらいの水(分量外)を沸かし、豚肉をかたまりのまま中火で10~15分ほど茹でこぼす。
- (1)の鍋に新たに肉が浸るくらいの湯(分量外)を沸かし、豚肉、ねぎ、生姜、酒、塩を入れて、灰汁を取りながら1時間~1時間半ほどゆでる。***肉に箸がすっと通る位まで。少し冷ましてから、2cm幅に切り分ける。
*皮面を下にして切ると形よく切れます。**
ゆで汁から600ml取りおき、残りは捨てる。
- 鍋にゆで汁600mlと調味料Aを加えて、肉を戻し入れて弱火で30~40分ほど煮込み、そのまま冷ましておく。
***冷めていくことで肉に味がより馴染みます。**
- 青梗菜は縦に4つに切り、別鍋に油と塩各少々(分量外)を加えた湯を沸かし、茹でて水気を絞る。
- (3)の煮汁に水溶き片栗粉でゆるいとしろみをつけて仕上げ、肉をお皿に盛り付け、青梗菜でまわりを囲み、出来上がり。

焼きビーフン

(材料 2~3人分)



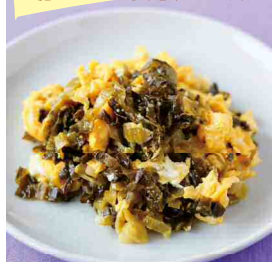
ビーフン	100g
豚バラ肉(焼き肉用)	80g
干し蝦	20g
鶏ガラ雞立だし	小さじ1
湯	200ml
人参	1/4本(40g)
玉ねぎ	1/6個(40g)
しいたけ	2枚
キャベツ	大1枚
万能ねぎ	4本
紹興酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1
胡椒	少々
グレープシード油	適量

(つくり方)

- ビーフンを熱湯で2分茹でる。その後、湯切りしてラップで蓋をして5分蒸らし、手で適当な大きさにほぐす。干し蝦を温かい鶏ガラスープに入れて戻しておく。
- 豚肉は1cm幅にカットする。しいたけ、玉ねぎはスライス。人参、キャベツは3~5mmの細切りにする。万能ねぎは4cm長さに切る。
- 炒め鍋を熱し、油少々なじませて豚肉をしっかり炒める。続いて、人参、たまねぎ、しいたけを順に加えて炒め、キャベツを加えて油が全体にまわったら、干し蝦をスープごと加えて煮立て、調味料Aも加える。
- ビーフンを加えて、水分を吸わせる。ねぎも加え、仕上げに醤油をまわしかけ、うつわに盛りつける。

卵と高菜の炒め物

(材料 2~3人分)



高菜漬け	80g
たまご	3個
塩	小さじ1/2
醤油	少々
こしょう	少々
ごま油	少々
うま味調味料	少々
グレープシード油	適量



(つくり方)

- 高菜漬けは10分くらい水につけて塩抜きする。水気をしぼり、縦横に細切りにする。
***塩を抜きすぎないように注意。**
- たまごは割りほぐして調味料Aを混ぜておく。
- 炒め鍋をよく熱して少し多めに油をなじませ、たまごを加えたら素早くへらでぎっと混ぜ、半熟状にして高菜を加える。鍋肌から油を少量(分量外)、2~3回足しながら、たまごと高菜をふわっと混ぜて焼き、お皿に盛り付ける。
***たまごに火を通しすぎて炒り卵にしないように注意すること!**



シジミのニンニク醤油炒め

(材料 2~3人分)



しじみ(特大)	360g
にんにく(みじん切り)	2かけ
紹興酒	大さじ2
醤油	大さじ3弱
グレープシード油	適量

(つくり方)

- シジミを薄い塩水に1時間~浸けて砂抜きをする。
- フライパンに油、ニンニクを入れて中火弱にかける。
- ニンニクの香りがしてきたら、シジミを入れて強火にする。シジミの口が開き始めたら酒、醤油を入れて、全部開いたら出来上がり。

マンゴープリン

(材料 グラス5個分)



タイマンゴー(生)	1個(約400g)
牛乳	100ml
グラニュー糖	40g
板ゼラチン	2枚(3g)
生クリーム(47%)	100ml
マンゴー缶詰	小1缶(234g)
ディータ(ライチーリキュール)	小さじ2
練乳	適量
ミントの葉	適宜

(つくり方)

- マンゴーは皮を剥いて種を取りのぞき、1cm角切りにして、プリンの中に入れる1/3量と、上に盛りつける2/3量に分けておく。
- マンゴー缶詰はシロップを捨て、ブレンダーでピューレにする。ゼラチンは氷水に浸けてふやかしておく。
- 小鍋に牛乳、グラニュー糖を温め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ボウルに移し入れ、マンゴーピューレ、生クリームを加えて混ぜる。氷水にあてて液体が冷たく、とろみがつくまで、ときどき混ぜながら冷やし、仕上げに香りづけにディータを加えて混ぜる。
- 容器に(1)の1/3量のマンゴーを均等に分けて入れる。
- (4)のプリン液を流し入れて、中に入れたマンゴーと混ぜて平らにならしてから冷蔵庫で冷やし固める。
- 仕上げに盛り付け用のマンゴーをたっぷり盛り、練乳をかけてミントを飾る。