

五彩蝦真珠（海老真珠の炒めもの）



■材 料

- ・むき海老…120g（背わたを除き、水洗いし、水分を拭き取る）
- ・豚脂……25g（粗みじんにカット）
- ・クワイ……30g
- ・ピーマン…20g
- ・卵白…1個
- ・白ネギ、生姜…適量
- ・戻し椎茸…20g
- ・赤パプリカ…20g
- ・レタス（碗）

■作り方

- ①クワイ・椎茸・ピーマン・赤パプリカは3mm角カット。
- ②白ネギ、生姜は粗みじんにカット。
- ③ミキサーに海老・豚脂・卵白・塩少々、老酒を少々を入れ、カットし、片栗粉小さじ2を入れ、更にカットし、取り出す。（塩小さじ1/5、老酒大さじ2、醤油小さじ1/2）。
- ④鍋にたっぷりの油を90°に沸かす。
- ⑤ザーレンに③を乗せ、おたまの背中ですばやくクルクル回転させながら、エビのすり身を粒状に落とし、ザルですくい出す。
- ⑥鍋に油を沸かし、クワイ、椎茸、ピーマン、赤パプリカをサッと油通しして、鍋に大さじ1杯の油を入れ、白ネギ、生姜⑤を入れ、油通した材料を加え[A]で炒める。
- ⑦レタスの碗に盛り込み、仕上がりです

「A」合わせ調味料

- ・塩……小さじ1/3
- ・醤油…小さじ1
- ・老酒…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/3
- ・米酢…小さじ1
- ・スープ…大さじ3
- ・片栗粉…小さじ1+1/3

■ワンポイント解説

この料理の技法は、およそ200年位前に確立されたらしく、もともとは鮮魚や鶏胸身などに応用され、炒めもの、煮もの、和えもの等々に発展したようです。

茴香炸排骨（スペアリブ揚げ クミン風味）



■材 料

- ・スペアリブ……………1 kg
（骨に沿って食べやすい大きさにカット）
- ・レタス、玉葱スライス、ミックスハーブ
……………適量

■作り方

- ①沸騰した湯の中へ排骨を入れ、4～5分ボイル。
- ②[A]を加熱し、排骨を入れ、蒸し器で1時間40分蒸し、一晚寝かせる。
- ③排骨を翌日20分位中火で加熱し、煮詰める。
- ④排骨の水分を軽く拭き取り、全面にコーンスターチをしっかりとまぶし刷り込み、180°の油で揚げ、[B]を全体にふり、野菜類を添えて出来上がり。

[A] 合わせ調味料

- ・水……………1ℓ
- ・老酒…100cc
- ・砂糖…65g
- ・塩……………5g
- ・醤油…100cc
- ・オイスターソース…67g
- ・トマトペースト……………75g
- ・桂皮…3g

[B] 合わせ香辛料

- ①クミンシード…小粒 50g、黒胡椒 40g を弱火で5～6分炒める
- ②①が冷えてからココナツファイン 25g、砂糖 20g、塩 4g を加え、混ぜる

■ワンポイント解説

この料理技法は、昨年台湾を訪れた折に、湖南料理店で供された料理を張に長江流に変化させたものです。

もともとパン粉を使用していた香辛料使いは知っていましたが、クミン使用が新しい感覚だったのと簡単に供する事が出来るために、ご紹介いたします。

銀包鮮蠣（カキのホイル揚げ蒸し）



■材 料

- ・カキ加熱用大粒……6個
- ・エリンギ…1本(5mm輪切り)
- ・クワイ……4個(横スライスカット)
- ・キノサヤ…6本
- ・白ネギ……40g(長さ4cm細切り)
- ・生姜………8g(細切り)
- ・アルミホイル 30cm角…2枚

■作り方

- ①カキは水洗いし、水気を除き表面に片栗粉大さじ1杯をふり、混ぜてから沸騰した湯の中を20秒位くぐらせ、ザルに取る。
- ②ボウルにオイスターソース大さじ1杯、砂糖小さじ1/3杯、醤油大さじ2/3杯、胡麻油小さじ1杯を混ぜ、①を入れ、全体に味をなじませてから、他の材料を加え、混ぜる。
- ③ホイルを1枚敷き、上に②をのせ、その上から更にホイルをかぶせ、折り込みながら丸くする。この時、折り込みは二重とする。
- ④170°～180°の油でゆっくり揚げ、上から油をかけながら加熱し、取り出してもふくらみが保てればOK。

■ワンポイント解説

この料理は、もともと古典の紙包という技法に、私なりのオリジナルを加えたものです。紙包の欠点は、お客様の前に供する時に熱せられた空気が冷め、ふくらみが無くなる為にホイルで包み揚げることにより、冷めても状態を保つ事が出来、UFO揚げと称しておりました。松茸等薫り高い料理にはピッタリで、エビ、鮮魚等でよく使用しています。

刀 削 麵



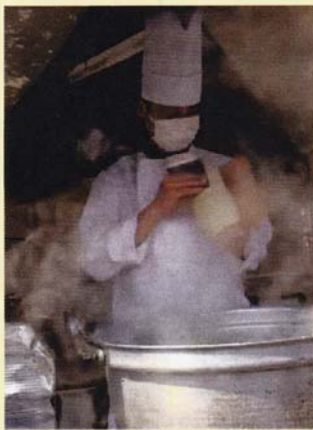
■解 説

刀削麵(とうしょうめん、ダオシャオミエン、拼音: Dāoxiāomiàn)とは、中華人民共和国の山西省発祥の麵の一種。

写真は「北京」の「刀削麻辣麵」

■作り方

- ・ベースとなる麵料理は、一般のレシピと変わりません。
- ・特徴は、麵の独特なカット法にあり、右の解説詳細にもある通り、麵が柳の葉の形になり、断面が三角形になって、独特の食感を生み出します。
- ・イベント等で披露すると、物珍しさもあって、大変な人気で、集客効果は抜群です。今回、ご披露申し上げますので、興味のある方は、ぜひ、技術を習得され、ご活用下さい。



※左の写真は、高知県組合主催の「第2回アジアフードフェスティバル」で実演販売した時のもの。

【解説詳細】

小麦粉を水で練った生地を板に乗せ、片手に生地、片手にくの字型に曲がった包丁を持って湯の沸いた鍋の前に立ち、生地を細長く鍋の中に削ぎ落としてゆでる。

麵の独特な製法から全体は柳の葉の形になり、また断面は三角形になって独特の食感を生み出す。ラーメンと同じようにスープに入れたり、あんや黒酢に絡めて食べる。

日本国内で日本人向けにアレンジされた刀削麵はラーメンのようなスープを用いることが多いが、現地では釜茹で麵に酸味の利いたトマトソースをかけたり、豚肉の脂身とニンニクの芽が入った肉あんをかけて食べる人が多い。

時間がかかっていると麵の茹で具合が違ってくるため、麵を削るには手際よさと、麵を長く均質に削る腕が必要であり、熟練した料理人は確保が難しいうえ給料も高いとされている。

■ワンポイント解説