

暮らしを遊ぶようにたのしむ

Kurasobi

04

2021.

ライフスタイルマガジン「くらそび」

暮らしのいろどり

FELISSIMO

カタログ有効期限：2021年6月30日



(左)台湾料理の強い味方といえば電鍋！(真ん中)6品もの料理を同時進行でサクサク作っていく伊藤さん。(右)野菜をたっぷりいただける台湾料理。

具材がゴロゴロ入って
食感もおもしろい台湾ごはん

台湾は日本と比べて飲食店がすごく多い。それぞれルーロー飯がおいしいとか、なにか得意とするメニューがありつつ、定番料理もそろえている食堂のようなお店によく行きます。台湾の人は世話好きなのも印象的。道端で立ち止まっているだけで「どうしたの」「どこ行くの」と声をかけられるのは当たり前で、ごはん屋さんに入るとお店の方に「これ食べて」とメニューをおすすめされることも多くて(笑)。そういう交流はほっこりしますね。

台湾は食事にスープがつきもので、注文しないと「スープは？」と聞かれるほど。具材がゴロゴロ大きくて、たとえばトウモロコシだと芯ごと入っています。お肉はスペアリブなどの骨付き、茶わん蒸しに入れる貝も殻付きとか。食べない部分にも栄養があるという考え方なんだと思います。

マイブームは鴨の血を固めた豆腐とこんにゃくの間みたいな食べ物。だいがマニアックなんですけど(笑)、台湾でお鍋をいただくによく入っています。味にもおいもなくツルンとした食感があるだけなのでぜんぜんクセはなくて。私はそれが好きで、最近日本の輸入



手に入れやすい中華系調味料をうまく使うと台湾風に。

食材店で見つけたので喜んで食べてます。直近で台湾を訪れたのは一昨年の夏。離島の澎湖(ボンフー)に行きました。風が強い島で夏の暑さ、冬の寒さが厳しい。本島とは違う食文化があって、そこで食べた干しかりフラワーがおいしかった。ゆでたものより味が深くなっていて、食感も力強いんです。お肉といためたシンプルな料理でしたが、ありそうでない食材ですよ。

次に行ってみたところは東海岸。ガイドブックによく紹介されている台北、台南はどちらも西側で、東側はいわゆる田舎。台湾にはいろんな民族が住んでいるので、場所が変われば食べ物もおのずと変わり、山菜や野菜のなかには見たこともないものがたくさんあるんです。日本からそう遠くないのにもおもしろいですよね。台湾に十数回訪れていても、まだまだ知らない食材がいっぱいあるので、ゆっくり開拓していきたいです。

”いつも“をアレンジ
おうちで台湾ごはん

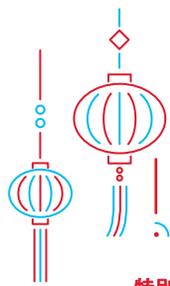


はなうた食堂 伊藤尚子さん

台湾グルメの素朴な味わいに惚れこみ、大阪・池田にて、台湾料理が中心の料理教室「はなうた食堂調理室」を主宰。作るだけでなく、食べる楽しさも提案している。

料理教室やイベントの最新情報はこちら。
◆ <https://www.hanauta-asia.net/>
◎ @hanautagram

日本から気軽に行ける旅先として、大人気の台湾。街にも台湾スイーツの専門店があふれています。身近になりつつあるけれど、ベールに包まれている部分も多い台湾料理をひもときます。



いつもの食材で台湾ごはん

特別な食材や調味料がなくても作れる台湾風の家庭料理を教えてくださいました。
おなじみの食材でも組み合わせや調理法を変えるとまるで違う雰囲気に。



いつもの食材



キャベツの炊き込みごはん

高麗菜飯

ガオリーツァイファン

【材料】 米 2合、キャベツ 1/4個(200~250g)、にんじん 1/4本(30~40g)、豚肉(赤身) 70g、**A**[しょうゆ 小さじ1弱、酒 小さじ1/2]、**B**[塩 小さじ1、白こしょう 適量]

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② キャベツは小さめのざく切り、にんじんも小さめの千切りにする。
- ③ 豚肉は粗みじん又は細切りにして、**A**で下味をつけておく。
- ④ フライパンに油(分量外)を熱し、**B**の豚肉をいため、**2**を加えて、水分を飛ばすようにじっくりいため合わせていく。
- ⑤ 全体のカサが減って、余分な水分がなくなったら、**B**で味付けをして、冷ます。
- ⑥ **1**を炊飯器に入れてメモリまで水を入れ、冷ました**5**をのせて炊く。



MEMO

フライパンを傾けるとキャベツから出た水分が見えます。それがなくなるまでじっくりいためるとシャキッとした食感に仕上がります。



いつもの食材



高菜漬と豚肉と豆腐のスープ

猪肉酸菜豆腐湯

ジュエロウファンツァイドオウフウータン

【材料】 高菜漬 30g、豚バラ肉(2~3mmの厚さのもの) 50g、豆腐 100g、塩 2つまみ、砂糖 小さじ1/5、薄口しょうゆ・酢 各ひとたらし、白こしょう 適量

MEMO

台湾ではうま味たっぷりの漬物は調味料の定番。漬物を使うことで味がピタリと決まります。豚肉の脂っこさをさっぱりさせる役割も。

- ① 高菜漬は食べやすく、細かめに刻んでおく。豚バラ肉は2~3cmくらい、豆腐は1cm角くらいにカットする。
- ② フライパンに油(分量外)少々を熱して、豚バラ肉をいため、続いて高菜漬もいためる。
- ③ 豆腐と、水350ml(分量外)を加えて沸騰させる。アクがでてきたらすくう。
- ④ 塩、砂糖、薄口しょうゆ、酢を加えて、味を調える。(高菜漬の塩気によって味が変わるので、味見をしながら調整すること)
- ⑤ 最後に白こしょうをひいて完成。





いつもの食材



豆腐



白ネギ

豆腐の家庭風煮込み

家常豆腐

ジャツアントウフ



【材料】 豆腐 1丁(350~400g)、白ネギ 1本、パプリカ 1/3個ほど(色を混ぜるときれい)、しょうが・にんにく 各1かけ、豆板醤 小さじ1/5ほど、A [オイスターソース・しょうゆ・みりん 各小さじ1、酒 大さじ3]、水 適量、こしょう お好みで

- 豆腐は、ペーパーにくるんで重しをのせ、冷蔵庫で1~3日水きりしておく。
- ①の豆腐を、4~5cm角、厚さ1cmほどに切る。白ネギは斜め薄切り、パプリカも長さ3~4cmの食べやすい大きさに切り、しょうが、にんにくは千切りにする。
- 鍋に油(分量外)を熱し、②の豆腐の両面に焼き色をつけ、一旦取り出す。
- ③の鍋に(足りなければ油を足して)、しょうが、にんにく、豆板醤、続いて白ネギを加えていため、香りを立てる。
- ④にAを加えていため合わせ、豆腐を戻し入れ、焦げ付かないように水を加えたら、ふたをしてしばらく煮込む。水分がなくなってきたら、パプリカを加え、再度ふたをして2~3分蒸煮にする。
- 好みでこしょうをひいて完成。

MEMO

豆腐はしっかり水きりしたものを使用。両面に焦げ目がつくまでしっかり焼きます。



いつもの食材



卵

あさり

中華風茶碗蒸し

蒸蛋

ツォンダン

【材料】 あさり 120~150g、卵 2個、酒 大さじ2、ごま油・ネギ(小口切り)・しょうゆ 各適量

- あさをふたのできる鍋に入れ、酒と水を合わせ180ccを入れ、ふたをして火にかける。
- あさりの殻が開いたら、だし汁とあさを分けて、冷ましておく。
- ②のだし汁と水(分量外)を合わせ、200ccにする。
- 卵をよく溶いて③と合わせ、ザルで漉しながら器に入れる。
- 蒸し器に入れて、弱火で10~15分ほど蒸す。完全に固まる前に一度取り出し、②のあさをのせて、固まるまで蒸す。
- ごま油、ネギ、好みでしょうゆをかけていただく。



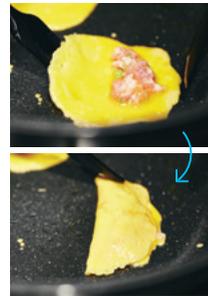
MEMO

蒸している途中に一旦器を取り出し、表面がやわらかいうちに殻付きのままあさをのせて、少し沈めてから最終的に固めます。



卵ギョーザ

蛋餃
ダンジャオ



「材料」

豚ミンチ 50g、**A**[塩・砂糖 各1つまみ、酒 小さじ1、白こしょう 適量]、しょうが 1かけ(すりおろす)、白ネギ 3cm分ほど(みじん切り)、セロリ 15g(みじん切り)、卵 2〜3個、片栗粉 小さじ1

- 1 豚ミンチに**A**を加えて、よく練り、しょうが、白ネギ、セロリを加えて混ぜ合わせて餡をつくる。
- 2 卵をよく溶き、少量の水(分量外)で溶いた片栗粉を加えて滑らかに混ぜ合わせ、ざるで漉す。
- 3 テフロンのフライパンに油(分量外)を少々引き、**2**の卵液大さじ1ほどを丸く流す。
- 4 **3**の上に餡をのせ、卵を半分に折りたたみ、縦じ目をやさしく押さえてくっつける。
- 5 すべて焼けたら蒸し器に入れて5〜7分ほど蒸し、中まで火を通す。

MEMO

テフロン加工のフライパンがあれば卵焼きを巻くのが簡単。そのまま食べるのももちろん、いため物、スープ、鍋物の具材にもなります。



❖ 保存するときは? ❖

しっかり火を通したあと、重ならないように並べて冷凍し、固まったらジッパー袋などに入れて保存できます。



白玉の黒糖シロップ、
ピーナツのせ

牛汶水
ニョウウエンシュエイ

「材料」

[シロップ] 黒糖 80g、水 80〜100g、しょうが(薄切り) 3〜4枚
[白玉] 白玉粉 100g、水 80gほど(白玉粉の袋の説明に合わせた量)、サラダ油 少々、ピーナツ(砕いておく)、花椒 適量

[シロップ]

- 1 小鍋に黒糖、水、しょうがを入れて火にかけて、黒糖が溶けてとろみがついてきたら完成。

[白玉]

- 1 白玉粉を、水でこねて耳たぶくらいのかたさにする。サラダ油少々を加えると、滑らかな生地になる。
- 2 ひとつ20gくらいの大きめの団子にして、真ん中をくぼませ、沸とうした湯でゆでる。
- 3 ゆで上がったたら、シロップを作った鍋に入れ、団子の表面がうっすら染まるまで軽く煮込む。
- 4 仕上げにピーナツと、花椒をふりかけて完成。

白玉肉団子のスープ



ARRANGE

p.12で作ったギョーザの餡を、白玉で包めば肉団子に。食べごたえのあるモチモチ感でスープの具材にもってこい。写真は干ししいたけの戻し汁で作ったスープに肉団子を入れ春菊を添えました。

台湾スイーツのお供に

健一自然農園×フェリスモ
心とからだにそっと寄り添う
お茶セットの会



FELISSIMO WEBサイトで検索!

