

チャンホフツーチー
XO醬滑子鶏 (鶏のXO醬蒸し) (4人分)

フクロタケは、マッシュルームや椎茸に次いで消費量の多いきのこです。タイ料理や中国料理では、主に傘が開く前の幼菌の状態で使用されます。入手できない場合は、しめじやえりんぎで代用してください。



鶏もも肉	1枚 (320g)
青梗菜(別蒸し)	1袋
フクロタケ	1/3缶 (70g)
長ねぎ	1/2本
生姜	1片
にんにく	1片
片栗粉	大さじ1と1/2
サラダ油	小さじ1

<合わせ調味料>	
砂糖	大さじ1と2/3
XO醬	大さじ2と1/2
生姜汁	小さじ1
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
胡椒	少々

- ① 鶏もも肉は、筋切りをし、厚さをそろえ、一口大に切る。
- ② 青梗菜は長さ4cm、長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フクロタケは縦半分に切り、さっと湯通しし、水気を切る。
- ④ にんにくは、サラダ油で炒める。香りが立ったら火を止める。
- ⑤ ビニール袋に鶏肉を入れ、片栗粉をまぶす。④、合わせ調味料、長ねぎ、生姜を加えて揉み込む。
- ⑥ フクロタケを加え、軽く揉む。冷蔵庫で30分間寝かせる。
- ⑦ 蒸し器の湯を沸かす。オーブンペーパーの上に⑥と青梗菜を並べ、強火で20分間蒸す。

ランパトウカンズー
涼拌豆干絲 (4人分)

豆干絲は、豆腐に圧力をかけて脱水し、麺のように細切りにした豆腐の加工製品です。和え物をはじめ、幅広い料理に使用されます。



豆干絲 (冷凍)	80g	
人参	2/3本 (70g)	
きゅうり	1本 (100g)	
A	鶏がら顆粒だし	2g
	砂糖	2g
	醤油	6g
	ごま油	4g
白いりごま	4g	

- ① 鍋に湯を沸かし、豆干絲をほぐしながら7~8分茹でる。水にあげて、優しく揉み洗いする。
- ② 人参、きゅうりは長さ5cmの千切りにする。それぞれ重量の1%の塩を振り、水が出るまで置く。
- ③ ボウルにAを混ぜる。水気をしっかり絞った豆干絲、人参、きゅうりを混ぜ合わせ、冷蔵庫で味をなじませる。
- ④ 器に盛り、ごまを飾る。

チャーイェダン

茶葉蛋 (うずら 10 個分)

烏龍茶の茶葉と八角などの香辛料で煮込んだ卵（主に鶏卵）のことです。茹で卵の殻にヒビを入れることで、味がしみ込むだけでなく、表面に美しい模様がつきます。



うずらの卵	10 個	
烏龍茶	4 粒	
ジャスミン茶	1 パック	
水	400g	
B	五香粉	小さじ 1
	八角	3 片
	醤油	大さじ 2
	紹興酒	小さじ 2 (酒でも可)
	砂糖	小さじ 2
	塩	小さじ 1/2

- ① 硬めの茹で卵を作る。鍋にうずらの卵と水を入れ、沸騰したら弱火で 3～4 分間茹でる。
- ② スプーンの背で押すか、転がして卵の殻にヒビを入れる。
- ③ 鍋に茶葉と水を入れ、お茶を煮出す。
- ④ ③に卵と B を入れ、弱火で 30 分間煮る。(茶葉、パックはそのまま)
- ⑤ 一晩寝かせると味がしみ込み、美味しくなる。

ジーマーダンユェン

麻芝湯園 (12 個分)

中国で節目の日に食べられる温かい白玉団子です。地域によって製法や材料が異なり、餡にラードやクルミを入れることもあります。



白玉粉	120g
水	85g～95g
こしあん	70g
黒ねりごま	大さじ 1/2
黄金カボスピール	少々 (マーマレードジャムでも可)

- ① 白玉粉に水を加え、耳たぶの硬さになるまで捏ね、12 等分する。
- ② こしあんと練りごまを混ぜ合わせ、12 等分する。
- ③ 白玉粉を丸めてから、平らに伸ばし、あんを包んで丸める。
- ④ 熱湯を沸かし、団子を入れる。静かな沸騰になるように火力を調整し、ゆっくり茹でる。
- ⑤ 団子が浮き上がってきたら、茹で汁ごと器に盛る。カボスピールまたはマーマレードジャムで汁に甘味をつける。