

身体に嬉しい山西省の麺 健康雑穀・^{（注）}燕麥を味わおう！

2017年4月16日 場所：麻生市民館・料理室

講師：何媛媛（山西省太原出身）

注）欧米で古くからオートミールとして食べられてきた燕麥は中国では^{ヨウマイ}莜麥と呼ばれ、製粉されて料理される。穀物でありながら糖質ゼロで、その成分がコレステロール値を下げたり、血流の改善に効果があり、ビタミン、ミネラルの多さなどで保健栄養食品として注目され始めている。

【^{ヨウメン}莜麵の生地の作り方】

材料）^{ヨウマイ}莜麥の粉 お湯 1:1

捏ね方）

ボールに^{ヨウマイ}莜麥の粉を入れ、お湯を少しずつ入れながら、お箸でかき混ぜ、一つに纏め滑らかになるまで捏ねてから暫く寝かせる。

成型の仕方）

1) ^{イイー}魚魚の成型：

- ①捏ねて寝かせて置いた生地を麺棒で2センチぐらいの厚さに延ばし、包丁で大きき2、3cm程のサイコロ状に切る。
- ②塊の一つを手にとって両手のひらで^よ縋るようにして、太さ1cm程度、長さ5、6cm程度の紡錘状に成型する。サイコロを全部そのように作って蒸し器に並べる。

2、^{ヨウメンカオラオラオ}莜麵 栲栳棧の成型：

- ①直径500円ぐらいに丸めた生地を麺棒で厚さ2mm、長さ10cm、幅5、6cm程の長方形に延ばし、指で筒状に巻いて、蒸し器に並べる。

蒸し方）

蒸し器のお湯が沸いてから^{カオラオラオ}魚魚、栲栳棧を並べた蒸籠を乗せ10分間蒸す。
時間になったら、魚魚は取り出して冷やす。^{カオラオラオ}栲栳棧は蒸し器に入れたまま冷やす。

タレの作り方）

材料：トマト（4つ） 玉子（4つ） 豚肉（500g） 椎茸 5枚

醤油 油 塩 片栗粉 鶏ガラ顆粒 ネギ にんにく 生姜 料理酒 黒酢

1、トマトのタレ

鍋にサラダ油を入れて熱し、溶き玉子を流し込んで炒める。やや固まり始めたら潰して、小さく切ったトマトを加えてしばらく炒め、醤油、塩、鶏ガラ顆粒、砂糖、みじん切りネギを加えて、様子を見ながら水を入れ、ドロドロのスープを作る。

2、豚肉タレ

鍋に油を入れて熱し、生姜、みじん切りのネギ、にんにくを入れてさっと炒め、細かく切った肉と椎茸を加えて更に炒める。肉の色が変わったら、料理酒、醤油、塩、砂糖を入れし3、4分間炒め、水を入れ、溶き片栗粉を加えながらゆっくりかきまぜて完成。

食べ方)

魚魚、^{カオラオラオ}栲栳栳をそれぞれ碗に入れて、タレを掛けて食べる。タレは一種類でもよいが二種類一緒に掛けて食べても美味しい。蒸し上がった魚魚を野菜と一緒に炒めて食べることもある。今回は、「魚魚」ともやし、菜の花を炒め合せて食べて見ましょう。

【魚魚の炒め方】

鍋にサラダ油を入れ熱し、葱花(刻んだ葱)を入れて炒めて香りを出す。野菜(もやし、菜の花)を加えて1分程炒め、醤油、黒酢、塩を加えて馴染ませ、蒸した魚魚を入れて手早く合せ炒める。好みでタレ用に炒めた肉を一部取り分けて加えてもよい。



【附】

1) ブロッコリーの炒め物 (5～6人分として)

材料：ブロッコリー 1株 調味料：油 大さじ2 生姜汁 少々 塩 一つまみ 酒 大さじ1
砂糖 一つまみ

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、使うまで必ず水に浸けておく
- ②油を熱し塩を加え、油が熱くなったら水を切ったブロッコリーを入れさっと炒める
- ③ブロッコリーの緑が出たら、酒、生姜汁、砂糖を加えて蓋をし、火を弱めて2分ほど加熱する。

2) 春キャベツと塩漬け桜の即席漬け

【材料】新キャベツ 1/4個 桜の塩漬け 3g (塩漬け桜 3つ～4つ)

【作り方】

キャベツを洗って、ざく切りにし、さっと熱湯を掛けてしんなりさせて水分を切る。桜の花びらを小分けにしてキャベツと一緒にビニール袋に入れてもむ。キャベツがしんなりすれば食べられるが、一晩寝かせた方が桜の塩漬けとキャベツが馴染み、香りも移るので一層美味しくなる。3日程は賞味できるので大目に作ってもよい。

3) ^{トウホア}豆花の黒蜜かけ(2人分)

【材料】豆乳 200 ml ゼラチン 2g 水 大匙1

【作り方】

- ①水大さじ1にゼラチンを加えふやかして置く。
- ②豆乳200mlにふやかしたゼラチンを加え、600wの電子レンジで2分温める。
- ③カップに分けて冷蔵庫で冷やして固め、黒蜜を掛けて頂く。

※ 黒砂糖150g 氷砂糖又はグラニュー糖50gを、水150gに浸して半日ほどそのままにして溶かす。 とう火に掛け静かに箸などでかき混ぜて浮かんでくるアクを取り、完全に溶ければ良い。

4) 燕麦の手打ちそば風

【材料】燕麦の粉150g 中力(なければ強力)小麦粉150g
水約180g(100gと80gに分けておく) 打ち粉(あれば片栗粉)少々

【打ち方】

- ①二種類の粉を合せてざっとかき混ぜ、ふるいで手打ち用のボールにふるっておく。
- ②粉の中央を窪ませて、100gの水をいれ割り箸で水がよく廻るように混ぜる。
最初に割り箸を使うのは、粉が手につかないため、ある程度混ざったら手で揉むようにして混ぜる。
- ③②を良く捏ねてから、残りの水を入れて更に揉みほぐすように混ぜる。最初はぼろぼろだが、段々まとまるようになってきたら力を入れてうどんの種を捏ねるように粘りとつやが出るまで捏ねる水分が足りないようなら手をぬらして布地をたたき捏ね続ける。
- ④しっかり捏ねたら山形にまとめ、ビニールの袋に入れて10分以上寝かせる。
- ⑤寝かせた布地を麺棒で薄く延し3mm巾に切る。
- ⑥大なべにたっぷり湯を沸かし、そばをゆでるように茹でる。茹で上がったらすぐざるに取り、冷水で何回か水を変えて洗う。

【参考】そばつゆの作り方

- ①鯉の削り節一掴み、干しいたけ(大1枚、出し昆布5、6cmに水500ccを加えてしばらく放置したあと一煮立ちさせる
- ②醤油とみりん同量を合せて別鍋で一煮立ちさせる
- ③②に①の出し汁を味を見ながら加えてゆく。好みの味よりやや濃い目の方がよい。
残った出し汁や椎茸は味噌汁や煮ものなどで使う。二番だしも使える。