

老陳酢(山西黒酢)料理交流会 2008/10/9 於：三輪センター 講師：何媛媛

1 ^{táng cù gū lū ròu}糖醋咕嚕肉 (タンツウグウルウ)

・材料(4人分)

肩ロース300g ピーマン、1個 卵、1個 パプリカ・赤と黄、各半個 玉ねぎ、半個
ニンニク サラダ油 黒酢 片栗粉 トマトケチャップ 砂糖 葱 生姜 料理酒

・作り方

- ①肉を一口大に切る。
- ②塩、酒、卵、片栗水を加え、10分ほど置く。
- ③ピーマン、玉ねぎを乱切り、ニンニク、葱、生姜は微塵に切る。
- ④油を凡そ170～180℃に熱し、①に片栗粉をまぶして、1個ずつ狐色に揚げる。
- ⑤鍋に油大さじ1杯を熱し、ニンニク、葱、生姜を入れて香り出意をする。
- ⑥⑤の鍋にピーマン、パプリカ、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑦⑥の鍋に黒酢大匙2、砂糖大匙1、トマトケチャップ大匙1を加え、更に片栗水を加えて、④の肉を入れ鍋のソースとよく混ぜ合わせる。

2 ^{suān là cōng tóu}酸辣葱頭 (スワンラーツォントウ)

・材料(4人分)

玉ねぎ2個(中)唐辛子少々 砂糖 黒酢 サラダ油 塩 味の素

・作り方：

- ①玉ねぎを一口大に切る。
- ②唐辛子を2センチに切る。
- ③鍋でサラダ油を熱し、唐辛子を入れ、香りが出たら、玉ねぎを加えて強火で炒める。
- ④③に黒酢、砂糖、塩を加えて馴染ませ、更に味の素少々を加える。

3 ^{chǎo tǔ dòu sī}炒土豆丝 (チャオトゥドウスー)

・材料(4人分)

ジャガイモ2個 ピーマン1個 サラダ油 塩 黒酢 味の素 葱の花

・作り方：

- ①ジャガイモとピーマンを細切にし、水に放って澱粉を洗い流し水をよく切る。
- ②油を中火熱し、煙が出はじめたら葱花を入れ、ジャガイモとピーマンを加えて、強火で二分間炒める。
- ③②の鍋に、黒酢、塩を加え、最後に味の素を少々を加える。

4 ^{cù suàn qié zǐ}醋蒜茄子 (ツウスワンチェズ)

・材料(4人分)

長ナス2個 ニンニク 山椒少々 黒酢 塩 万能葱の花

・作り方：

- ①ナスを薄く輪切りにする。
- ②ニンニクを微塵に切って置く。
- ③ナスをお皿に並べ、蒸器で15分ほど蒸す。
- ④ナスが柔らかくなったら、皿を鍋から出して黒酢を掛け、ニンニクを皿の上に振り掛けるように乗せ、塩少々を振る。
- ⑤別鍋で油少々を中火で暖め、山椒を入れる。山椒が黒くなったら、油が熱いうちに山椒を取り除き④に掛けて万能葱の花を散らす。

5 qíncài bàn huángdòu 芹菜拌黄豆 (チンツァイバンホアンドゥ)

・材料(4人分)

セロリー本(大) 大豆100g(水で戻して柔らかく茹でておく) 黒酢 塩 味の素 ゴマ油少々 万能葱の花

・作り方：

- ①セロリーの葉を取り除き、3センチの長さに切り、更に1センチ幅に切る。
- ②セロリーとセロリーの葉をさっと湯通しして水分をよく切る。
- ③②と茹で大豆をボールに入れ、黒酢、塩、ゴマ油を加えてよく混ぜ合わせて皿に取り、万能葱の花を散らす。

【参考】カラスムギ*の麺

- ①粉をボールに取り熱湯を掛けて、耳たぶほどの柔らかさに捏ねる。
- ②①(銀杏ほどの量)を手にとって「魚魚」(魚に似せた紡錘状に成形したもの)を成形する。
- ③②の「魚魚」を蒸器に並らべて、15分間蒸す。
- ④「魚魚」に掛け汁を掛けて食べます。

「魚魚」のタレ・2種

A. サラダ油を中火で熱し、黒酢、塩、葱を軽く炒める。

B. サラダ油を中火で熱し、葱、生姜、ニンニク、を入れ炒め、更に挽肉(300g、10人分)を入れて炒め、細かく刻んだトマト・2個(大)と少々水を入れ、最後に塩と味の素を加えて味を調える。

*カラスムギ：

日本でも見かけることのできる雑草ですが、ヨーロッパなどではオートミールなどにして古くから食べられてきました。栽培種を「えんばく燕麦」ともいい喉越しのいい麺の材料になります。



【黒酢の妙用】

インフルエンザが流行する季節で、黒酢、200～300ccを鍋に入れて、弱火で沸かす。その匂いは、殺菌効果があると言われます。しかし、少々匂いますので、果たして日本人の皆さんに受け入れていただけるでしょうか。