

## 魯肉飯 (4人分)

台湾を代表する屋台料理です。五香粉は、中華系の料理に使用されるスパイスミックスで、花椒、クローブ、シナモンの3種に陳皮、フェンネル、八角のうちの2種がブレンドされることが多いです。

豚バラ肉 (粗挽き)	240g	
サラダ油	大さじ 1	
おろしにんにく	1片	
おろし生姜	20g	
八角	2個	
五香粉	小さじ 2	
【A】	水	2カップ
	醤油	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	酢	大さじ 1/2
	オイスターソース	大さじ 1
	フライドオニオン	10g
茹で卵	4個	
ご飯	1人当たり茶碗に軽く一杯	
青梗菜	1~2株	



- ① 青梗菜は茹でた後、さっと冷水で冷やし、根本から4等分に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱して豚バラ肉を炒め、色が変わったらにんにく、生姜、八角、五香粉を加えて炒める。
- ③ 【A】を加え、沸騰したら茹で卵を加え、弱火で20分煮込む。
- ④ 器にご飯盛り、3をかけ、水気を絞った青梗菜を添えて完成。

## 腐竹拌木耳 (4人分)

腐竹とは、豆乳を加熱した際に表面にできる膜を棒状に乾燥させたもので、いわゆる中華湯葉を指します。干した姿が竹に似ていることから名づけられました。独特の歯ごたえがクセになります。アジア食材の店で購入できますので、ぜひお試しください。

	生木耳 <sup>※</sup>	100g (1パック)
	腐竹	30g
	きゅうり	1本
	にんじん	1/6本
【B】	穀物酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1/2
	醤油	大さじ1/2
	にんにく	1/2片
	ピーナッツ	8~10粒



- 腐竹は、一晩水で戻す。斜め3cmに切り、5分間茹でる。茹で上がった後、ザルにあげ、冷ましておく。(乾燥させないように注意)
- 生木耳は1分間茹で、幅5~7mmの千切りにする。
- きゅうりとにんじんは、幅3~5mmの千切りにし、1%の塩を振り、水をはったボウルなどで重石をしておく。にんにくはみじん切り、ピーナッツは砕いておく。
- 【B】と、水気を絞った腐竹、木耳、きゅうり、にんじんを和える。

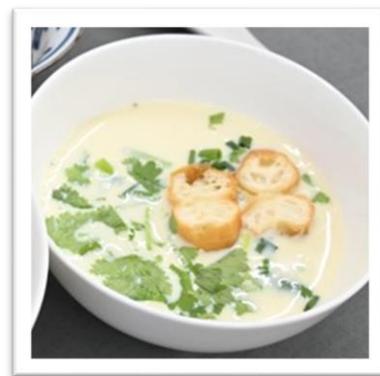
※生木耳は春から秋が旬です。入手できない場合は、乾燥きくらげ15gで代用できます。

## 豆漿 (1人分)

台湾で朝ごはんとして食べられている豆乳のスープです。お酢に温かい豆乳を加えると、おぼろ豆腐のようにゆるく固まります。お好みで酢を増やしても構いません。油條<sup>モウテイヤオ</sup>という揚げパンを添えて食べると本格的です。

豆乳 (無調整)	150ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
穀物酢	小さじ1
ザーサイ	4g
蝦米 <sup>シヤミ</sup> (中華干しエビ)	2g

お好みのトッピング：万能ねぎ、パクチー、ラー油、油條など



- 蝦米はひたひたのぬるま湯で10分戻し、粗みじん切り、ザーサイはみじん切りにする。
- 深めの器に鶏がらスープの素、酢、ザーサイ、蝦米を入れる。
- 小鍋に豆乳を沸かし、沸騰直前まで温め、器に注ぐ。
- 表面が固まってきたら、お好みの食材でトッピングをし、全体を混ぜながら食べる。