

台湾料理 (2024年12月22日)

講師：黄 美蓉さん (台湾出身)

台湾炒米粉 (炒めビーフン) (5人分)

食材：台湾新竹米粉 200g、豚バラ肉 300g、干し椎茸 4~5 枚、干しエビ 30g

人参 1本 (細切り)、セロリ 2分の1 (細切り)、キャベツ 200g (一口大)

ドライエシャロット (油蔥酥) 60g、もやし 1袋、パクチー (香菜) 少々

調味料：油 大さじ 2

下準備：

醤油 大さじ 2

1、干し椎茸を水で柔らかくまで戻して、

とろみ醤油 大さじ 3

細切りにする。(戻し汁とっておく)

オイスターソース 大さじ 2

2、干しエビを紹興酒に 10 分ほどつけて

塩・胡椒 適宜

おく。(つけ汁はとっておく)

紹興酒 100cc

五香粉 適宜

白胡椒 適宜

胡麻油 適宜

作り方：

- 鍋に水を沸かして、サラダ油 (分量外) を数滴垂らして、米粉を入れて 1 分半ほどゆでる。
- ザルで米粉の水気を切り、ボウルに移して蓋をして蒸しておく (ふっくら弾力がでる)。
- 野菜を洗ってから、細切りにする。
- フライパンに油を大さじ 2 をいれて、肉を炒める。椎茸、干しエビを入れて香りが出るまで炒める。次に人参、セロリ、キャベツを入れて炒める。椎茸の戻し汁とえびの戻し汁を大さじ 1、塩胡椒、醤油を入れて炒める。オイスターソース、とろみ醤油、五香粉も加えて炒める。
- 2 の米粉をハサミで切り、もやしと一緒に 4 に加えて炒め合わせる。その際、椎茸の戻し汁とえびの戻し汁を食べやすい水分量に調整する。
- 白胡椒を加えて味を整え、最後に胡麻油を垂らして仕上げる。
- お皿に盛り付け、パクチーを添えて完成。

烏龍茶と手羽先の薬膳スープ (5人分)

食材：鳥の手羽先 10本、なつめ 10個、枸杞の実 適宜、山芋 180g (皮を剥いて乱切り)

人参 130g (皮を剥いて乱切り) 茹でた豆 1パック

烏龍茶 (台湾四季春) 10g (出汁パックに入れる)

調味料：ごま油 大さじ 1.5 お湯 1200 cc 醤油 大さじ 1.5

作り方：

- 1、なつめを洗ってから、水で戻しておく。山芋、人参は皮を剥いて、乱切り。
- 2、熱した鍋にごま油をひいて、手羽先を入れて、皮がきつね色になるまで炒める。
- 3、2の鍋にお湯を注ぎ、なつめを加えて、煮立ったらアクを取る。その後、山芋、人参、豆を加えて煮る。(お好みの材料を入れる。) 烏龍茶のパックと醤油と塩を加えて弱火で約一時間ほど煮込む。(塩はお好みで追加してもいいですが、烏龍茶の味と食材の本来の味だけの方がおすすめです)。

薬膳効果：手羽先 ビタミン B 群が豊富に含まれる。コラーゲンの美肌効果、体の気を充実させる。

なつめ 鉄分やカルシウムが含まれているので、更年期の体の不調に効果的です。

烏龍茶 お茶のポリフェノール。

白キクラゲのデザート (8人分)

食材：白キクラゲ 20g、氷砂糖 80g、季節の果物、レモン (各グループ 1個)

蜂蜜 お好みで

作り方：

- 1、白キクラゲは水で 10 分戻してから、水で洗って、硬い軸をとり、半分の大きさにする。
- 2、圧力鍋に白キクラゲと 800cc 入れて火にかけて、蒸気が上がってから 20 分弱火で煮る。
- 3、攪拌しながら、氷砂糖を入れて溶かしたら、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 4、食べる時に器に盛り付け、季節の果物、レモン汁、蜂蜜をかける。

