

中華おこわ

—材料—

もち米・・・2合
うるち米・・・1合
豚肉・・・100g（または角煮、焼豚）
かんぴょう・・・2本（20g）
こんにゃく・・・100g
中華用干しえび・・・20g（ない場合は桜えび）
干しいたけ・・・2枚（または生しいたけ）
ゆでたけのこ・・・50g
ニンジン・・・1/2本
しょうが・・・1/2かけ
オイスターソース・・・大さじ2
ウーシャンフェン（五香粉）・・・少々
スープ・・・180ml（中華スープの素大さじ1+
干しえびの戻し汁+干し椎茸の戻し汁+水）
サラダ油・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
こしょう・・・少々

作り方

1. もち米とうるち米は合わせて水で洗ってざるに上げ、水けをきる。
2. かんぴょう・干しえび・干し椎茸はそれぞれ水で戻す。かんぴょう・こんにゃく・たけのこは1×3cmの短冊切り、干しえびと椎茸は粗みじん切り、豚肉、たけのこ、ニンジンは8mm角切、しょうがはみじん切りにする。干し椎茸と干しえびの戻し汁は取っておく
3. サラダ油大さじ2でしょうがをいため、香りが出たら、他の材料を加えていためる。オイスターソース、砂糖、しょう油、こしょう、ウーシェンフェンを加えてよく混ぜる。スープを加えて3分ほど煮る。煮えたらざるを通して、具と煮汁に分ける。
4. 炊飯器に1の米を入れ、3の煮汁を炊飯器のおこわの目盛りまで加えて炊飯。（目盛まで水分が足りないときは水で調整する。）

棒々鶏（バンバンジー）

材料（4人分）

鶏ムネ肉・・・1枚
日本酒・・・大さじ2
キュウリ・・・3本
塩・・・小さじ1 ショウガ・・・一かけ
＜胡麻ダレ＞
ピーナッツバター・・・大2
練り胡麻・・・大2
砂糖・・・大2～3
豆板醤・・・大1
酢・・・大1
ごま油・・・大1
スープ・・・100ml（鶏肉の茹で汁）
塩・・・小さじ1
しょう油・・・小さじ1
コシヨー・・・適宜
ネギ・・・1/2本

作り方

1. 鶏ムネ肉はの厚い部分に切れ目を入れ観音開きにする。沸騰した湯に塩とショウガの薄切りと鶏ムネ肉を入れ、弱火にして1分間、その後火を止めて30分そのまましておく。
2. キュウリは細切り。（斜め薄切りの後せん切にする。あるいはスライサーを使用）
3. 胡麻ダレを作る。ネギのみじん切りを加える。
具とタレをそれぞれ冷蔵庫で冷やし、食べる直前にかける。

★ピーナッツバターの作り方

ピーナッツ・・・200g、砂糖・・・20g、オリーブ油・・・大さじ1をミキサーで攪拌する。

ピリ辛こんにゃく

材料

こんにゃく・・・1枚 (250g)
赤トウガラシ・・・2本
しょう油・・・大さじ2と1/2
みりん・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
ごま油・・・大さじ1

作り方

1. こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎる。
(こんにゃくは表面がつるっとして味がのりにくいので、スプーンでちぎると表面にザラツキができて味が染みやすくなります)
2. 鍋でこんにゃくを下茹でし (2~3分) ざるにあげて水気を切る。
3. 赤トウガラシは半分に切って種を除き輪切りにする。
4. 鍋にごま油を入れて輪切りにしたとうがらしを炒める。
5. しょう油、みりん、砂糖を加えて、煮汁を煮含める。

かんぴょうの出汁醤油漬け

材料

(作りやすい分量)

かんぴょう・・・5～6本

たまり醤油・・・120ml

ハチミツ・・・大さじ2

作り方

★かんぴょうを戻す

1. かんぴょうを水でよく洗い、しばらく水に漬けて戻す。
2. 1. を熱湯に入れて好みの硬さに茹でる。(煮すぎて柔らかくなり過ぎないように注意してください。)
3. かんぴょうを長さ3～4cmに切る。

★ 出汁を作る。

1. ボールに醤油とハチミツを入れよく混ぜる。
2. 切りそろえたかんぴょうを両手で握って絞り水気を切る。
3. 密閉容器、もしくはフリージングバッグに入れて冷蔵庫で保存する。

☆しその実・ショウガと一緒に漬け込んでも美味しいです。