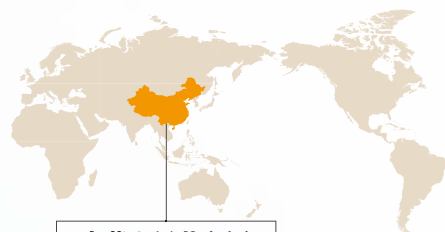


中国料理

多彩な調理法やバラエティ豊かな味わいが魅力の中国料理。中国の広大な国土は地域ごとに地理的・気候的差異が大きいため、各地で食材も異なりさまざまな料理に発展しました。周辺諸国へも大きな影響を与えています。今回ご紹介する「ちまき」も東南アジアの国々はもとより、日本へも伝わり独自の「ちまき」にアレンジされています。



中華人民共和国
People's Republic of China



偉人への愛から生まれた、端午節の料理

ちまき

端午の節句に食べられる「ちまき」は、日本ではスイーツですが、元祖中国の「ちまき」は、もち米と一緒に、味付けした肉、塩漬け卵、なつめ、栗などの具を包んで蒸した料理です。

約2300年前、楚の時代に活躍した詩人であり政治家であった屈原を偲んで供えられるようになったことが始まりと言われ、今では、健康、厄除けの思いとともに食されています。



作り方

材料 8個分

もち米	2合	うずらの卵(水煮)	8個	ごま油	大さじ2
豚バラ肉(塊)	100g	干しえび	5g	塩・こしょう	各少々
にんじん	50g	A オイスターソース	大さじ2	竹の皮	8枚
干し椎茸	3枚	しょうゆ	大さじ2	サラダ油	適量
ぎんなん	40g	酒	大さじ1		
グリーンピース	20g	椎茸の戻し汁	300ml		



1

もち米は洗って2時間ほど浸漬させておき、竹の皮は水に浸しておきます。干し椎茸は水で戻しておきます。



2

豚バラ肉、にんじん、戻した干し椎茸は1cm角に切っておきます。



3

フライパンにごま油を熱して②を炒め、塩・こしょうを振ります。①のもち米を入れて炒めてお米が透明になってきたら、残りの具材とAを加えて、一煮立ちしてから弱火で12～13分ほど汁気がなくなるまで煮ます。



4

①の竹の皮の水気をふいて、一方の端をひも状に細く裂き、竹の皮の内側にサラダ油を塗ります。竹の皮の手前5cmほどを左にずらして折り曲げ、中央より右側で半分に折り曲げます。



5

左側を開き三角形にして③を詰めます。詰め終わったら、蓋をするように竹の皮を折り曲げ、両サイドの竹の皮を側面に合わせます。



6

合わさった竹の皮の部分を三角に沿って折り曲げ、④のひもで縛り、余った竹の皮は切り落とします。蒸し器で20分蒸します。

