

実りのレシピ

# 秋味中華





## 秋味中華

実りの秋。その言葉通り、秋には香りや味の特徴が強い野菜が多く、夏のあいだに栄養を蓄えた味わい深いものばかりです。

シソは、「シソの実漬」や、「シソご飯」、味噌をはさんだ唐辛子をシソの葉で巻き焼いた「切腹唐辛子」など、主役から脇役までこなす伝統食には欠かせない存在です。

市内の各地で栽培されている「里芋」は、親芋を食べる品種、子芋を食べる品種、ずいきを食べる品種があります。調理法もさまざま、人々の食生活に深く根ざした作物です。

「ワサビダイコン」は、別名「ホースラディッシュ」とも呼ばれています。すりおろしたものは、刺身や蕎麦、肉料理などの薬味として使われています。辛みと香りの成分は、本ワサビと共通していますが、味はややソフトです。少量の砂糖と酢をかけ、包丁の峰の部分でたたくと、辛みが増します。

伝統野菜や秋野菜の特徴を個性的に引き立たせてくれる中華料理で実りの秋を美味しく彩ります。





レシピ考案

## 吉野 康平さん

平・中華料理 華正樓



華正樓は磐城橋を過ぎてすぐ右側、黄色い壁と赤い看板が目印です。



### 中華料理 華正樓

〒970-8003  
いわき市平下平窪字四左エ門内 152-6  
TEL. 0246-23-9548

## 生産者をつながる、黒板

30年以上に亘り、地元の人たちに愛され続ける『中華料理 華正樓』その店内には季節限定のメニューが書かれた大きな黒板があります。一見すれば普通の黒板に見えますが、料理長の吉野康平さんにとっては、生産者をつながるためのかけがえのない存在です。

生産者の思いを料理で伝えることを大切にしている吉野さんは、休日になると、よく市内の生産者のもとを訪れます。味や特徴、野菜作りの信念などを伺い、一つひとつの話に驚きや共感を覚えることで、「生産者が丹精こめて育てた野菜。自分も負けない料理で応えなければいけない」という思いを抱くそうです。そしてその情熱は新しいメニューを開発する大きな原動力になり、完成した料理は生産者名と顔写真と共にお店の黒板に書かれます。作り手の顔が見える料理は、食材への意識や生産者への感謝の念など、日ごろ忘れがちな大切なものを見直すきっかけになったと、お客様からも好評を得ています。また生産者からも、自分たちの育てた野菜が、どのように調理されるかを知れて良かったという言葉をいただくそうです。

「今後は、いわきの伝統野菜も積極的にメニューに取り入れていきたい」と語る吉野さん。伝統野菜を作る人と、食べる人。両者を料理でつなぐ役割を担う吉野さんへの期待は、膨らむばかりです。お店の黒板に、伝統野菜のメニューと生産者の笑顔が掲示される日が、今から待ち遠しいです。

# 棒棒鶏 昔きゅうりともてねぎ添え



## 材料 4人分

鶏むね肉	1枚
昔きゅうり	1本
花椒	適宜
酒	適宜
塩	適宜
カシューナッツ	適宜
もてねぎ	1/2本
生姜	1/2かけ
深山田にんにく	1/2片

## ※合わせ調味料【棒棒鶏のタレ】

醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
練りゴマ	大さじ1
酢	大さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2
ラー油	小さじ1/2
甜醬油 (テンジャンユ)	大さじ1

## 作り方

- 鍋に水、もてねぎの青い部分と生姜の皮、花椒、酒を入れ、塩で味付けして沸かす。
- ①に鶏むね肉を入れ強火で4分茹でる。4分経ったら火を止めフタをする。更にラップでフタまわりを密封し1時間以上置く。



- もてねぎ、生姜、深山田にんにくをみじん切りして、合わせ調味料の材料を全て加える。(もてねぎはトッピング用に少し残しておくこと)
- 昔きゅうりをせん切りにした上に、食べやすい大きさに切った鶏むね肉をのせ、③をかける。上からカシューナッツ、もてねぎのみじん切りを散らす。

多めに作って冷蔵庫で保存。  
中華風和え物で大活躍の調味料。

## 【甜醬油 (テンジャンユ) の作り方】

### ●材料

醤油	180cc
砂糖	200g
ローリエ	2枚
深山田にんにく	1個

### ●作り方

- ①鍋に全ての材料を入れて煮詰める。



# もてねぎソースの変わり皮蛋豆腐



## 材料 4人分

豆腐	1丁
皮蛋（ピータン）	1と1/2個
もてねぎ	1/2本
生姜	適宜
ザーサイ	10g
干しエビ	8g
トマト	1/2個

## ※合わせ調味料【もてねぎソース】

醤油	35 cc
鶏がらスープ	75 cc
塩	少々
老酒	小さじ1/2
ゴマ油	大さじ1/2
花椒	少々
コショウ	少々
酢	大さじ1/2
もてねぎの青い部分	適宜

## 作り方

- 1 ピータンを黄身と白身に分ける。



① ピータンの皮をむきます。 ② 黄身と白身に分けます。

- 2 フードプロセッサーに、ピータンの黄身と合わせ調味料の材料を全て入れかく拌する。



- 3 水切りして食べやすく切った豆腐の上に②のもてねぎソースをかけ、もてねぎと生姜のせん切りをのせる。豆腐のまわりにトマトを飾り、ザーサイ、干しエビ、ピータンの白身のみじん切りをかけて出来上がり。



皮蛋（ピータン）  
アヒルの卵に木灰・石灰・塩・泥などを茶の汁でこねたものを塗りつけ、熟成させた食品。

# ジャン バオ ユイ ナァ テン メン ジャン 醬爆芋艿(里芋の甜面醬炒め)



## 材料 4人分

里芋	8個
ワサビダイコン	適宜
大葉	2枚
水溶性片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
サラダ油	適宜
おろしニンニク	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
醤油	小さじ 1/2
鶏がらスープ	90cc
さとまめの味噌	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
甜面醬(テンメンジャン)	大さじ 1と 1/2
酒釀(チューニャン)	大さじ 1/2

(※酒釀は甘酒で代用可)

※さとまめの味噌は残念ながら非売品です。ご家庭では豆板醬で代用可能です。

## 作り方

- 1 里芋を洗い皮のまま 180℃のオーブンで30分焼く。オーブンから取り出したら、熱いうちに皮をむく。



- 2 ①の里芋を半分にカットし、180℃の油で素揚げする。



- 3 鍋に油を敷き、おろしニンニク、酒、醤油、鶏がらスープ、さとまめの味噌、砂糖、甜面醬、酒釀の順に加える。



酒釀(チューニャン)  
もち米を発酵させた酒で、米粒が残り、また少量のアルコール分があります。手に入らない時は、甘酒で代用できます。

- 4 素揚げした里芋を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 5 盛りつけた上に、せん切りにした大葉をのせ、ワサビダイコンのすりおろしをかける。

# カン シャオ ヤン ユイ シャー レン 乾焼洋芋蝦仁 (芝エビとおくいものチリソース)



## 材料 4人分

芝エビ	12匹
おくいも	中2個
とろけるチーズ	25g
もてねぎ	1本
おろし生姜	大さじ1/2
おろしニンニク	大さじ1/2

### ※A【芝エビの下味用】

卵白	1個分
塩	少々
片栗粉	少々

### ※B

鶏がらスープ	80cc
豆板醤	小さじ1/2
ケチャップ	85g
酒釀 (チューニャン)	大さじ1/2
塩	少々
酒	少々
醤油	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
ラー油	小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1/2

## 作り方

- 1 芝エビを塩、片栗粉で揉むように洗い、汚れを水で流したあと、水気をよく切る。



- 2 ①に塩、卵白、片栗粉で下味をつける。
- 3 おくいもはサイの目にカットして、薄く片栗粉をまぶしておく。もてねぎは、みじん切りにする。
- 4 180℃の油でおくいもをカラリと揚げる。続けて、エビも揚げる。



- 5 鍋を熱して油をなじませ、豆板醤、おろしニンニク、生姜を炒め、香りが出たらケチャップ、酒釀、鶏がらスープ、塩、砂糖、醤油をいれ、沸いたところに芝エビ、おくいも、もてねぎ、とろけるチーズを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。お酢、ラー油を入れて出来上がり。

