

中華ちまき

材料 (4人分・8個)

具材	もち米	4カップ (720ml)
	干しエビ	大さじ2
	干し椎茸	大2枚
	長ネギ	1/2本
	豚ばらブロック肉	150~200g
調味料	サラダ油	大さじ1
	醤油	大さじ3~4
	砂糖	大さじ3
	酒	大さじ1~2
	五香粉	小さじ1/2
	水	1.5カップ
	塩・胡椒	少々
	竹の皮	8枚



※具材として合う食材として、竹の子・栗・銀杏・木耳・ウズラの卵などが有ります

作り方

- ① もち米は洗って筍にあげ 30分おく
- ② 竹の皮は水に浸して柔らかくする
- ③ 干しエビと干し椎茸と一緒に1カップ強の水（材料記載分量外）に20分漬けて戻しておく
- ④ 戻った椎茸は八つに削ぎ切り
- ⑤ 長ネギは斜め切り
- ⑥ 豚ばらブロック肉は食べやすい大きさに切る
- ⑦ 中華鍋に油を熱し、豚肉と葱を入れて炒める
- ⑧ 豚肉に焼き色が着いたら椎茸を加えてさらに炒める
- ⑨ 醤油の半量（大さじ1~1.5）・砂糖・酒を加える
- ⑩ 干し椎茸と干しエビの戻し汁 1/2カップ加えて煮立てる
- ⑪ 五香粉を振りいれて混ぜ、弱火にして、肉・葱・椎茸を取り出す
- ⑫ もち米・戻した干しエビをを加え、水と残った戻し汁を足し、醤油を加え、中火にしてひと煮立ちしたら弱火で煮る
- ⑬ 絶えず混ぜながら、もち米が半透明になり、膨らんで来るまで約10分程度に詰める
- ⑭ お米がもっちりしてきたら鍋底に焦げ付かないように注意して大きく混ぜ、汁気が無くなるまで煮詰め、塩・胡椒で味を調える
- ⑮ 竹の皮の水けを拭きとり半分に折り曲げ、折り目を頂点にして三角錐を作る
- ⑯ 三角錐の形を整えながらもち米を入れ、手前の皮で蓋をする様に包み、タコ糸で巻いてきつく結ぶ
- ⑰ 中華鍋に湯を沸かし、中華蒸籠を置いて、ちまきを並べ強火で20~30分蒸す

蒸 蛋 捲

(シンタンチュエン)
卵巻きの蒸し物

材料

芝エビ-----300 g
卵 -----大 2 個
海苔 ----- 2 枚
豚の背油 ----- 20 g
(無ければサラダ油・ごま油)
酒 ----- 大さじ 1
生姜汁 ----- 小さじ 1
塩・片栗粉 --- 小さじ 1



※具材としてエビの代わりに、鶏肉・烏賊・帆立でも OK

作り方

- ① 芝エビは背ワタを取って殻をむき、塩水で洗って水けを良く切る
- ② 豚背油を荒く刻んですり鉢に入れ、エビと共に良く擦り混ぜる
- ③ ②に酒大さじ 1、塩・片栗粉・しょうが汁各小さじ 1 を入れて混ぜ合わせ二等分しておく
- ④ 卵を溶き、塩と片栗粉を少量ずつ入れ、海苔の大きさの薄焼き卵を 2 枚焼く
- ⑤ 薄焼き卵 1 枚に③のすり身の半分を平らに伸ばし、その上に海苔を乗せて端から渦巻き、巻終わりを下にして形を整える
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸籠に布巾を敷いて、その上に⑤を乗せ、約 20 分位蒸す
- ⑦ 蒸しあがったら端から 5~7 mm 厚さに切り、切り口を上にしてさらに盛る