

1月29日(金)

今日のテーマ 中国への旅「鶏がらだし」のひみつを探そう!



~中国料理・鶏がらだしを使った献立~

鶏がらだし

鶏がらだしは、中国料理の基本のだしのひとつです。

「鶏がら」とは、食べることでできる肉の部分を取りのぞいた 鶏 の骨のことです。

鶏がらだしは、鶏がらと生姜と青い部分のねぎと水を入れて、1~2時間くらい加熱してつくります。鍋や、ラーメン、スープなど様々な料理に使います。

豚肉や牡蠣などからとるスープよりもあっさりしていて、お肌をぷるぷるにする 働き のコラーゲンがたくさん入っています。



「鶏がらスープ」
をつくら
みよう!



中国にはおいしい料理がたくさん!



しょうろんぼう
小籠包

豚ひき肉に刻んだ白菜、しいたけ、えびなどを混ぜて、スープと一緒に小麦粉で作った薄い皮で包んだ小さい蒸しまんじゅうです。



バンサンズー
拌三絲

「バン」は中国語で和える、「サン」は数字の3、「スー」は糸のように細く干切りにするという意味があります。

バンサンズーは、「3種類」の食材を「干切り」にした、「和え物」のことをいいます。



スーミータン
粟米湯

中国のコーンスープです。

「粟米」はとうもろこし、「湯」はスープという意味です。

このスープは、クリーム状にすりつぶしたとうもろこしと、つぶつぶのとうもろこしを使っています。



あんじんどうふ
杏仁豆腐

杏の種のなかの核をすりつぶして寒天で固め、シロップをかけたものです。

杏の種のなかの核は、喘息の治療薬として使われていました。