



きゅうりの炒め煮
扒黃瓜（パホアングア）

きゅうりをさっと炒めた、夏にぴったりのピリ辛おかず。夏の定番料理と言ったら、これが思い浮かんだそう！
中国では生で野菜を食べることは少なく、火を通すのが当たり前！
パパッと作れて、ご飯のお供にぴったりの一品です。

材料 [3 人分]

- きゅうり ……………2 本
- しょうが ……………1 片
- にんにく …………… 2 片
- 長ねぎ ……………3cm
- 唐辛子 …………… 少々
- サラダ油 …………… 適量
- 黒酢 …………… 大さじ 1
- しょうゆ …………… 大さじ 1
- 砂糖 …………… 大さじ 1

取材メモ

身近で、そして手ごろな価格で手に入る食材を使った料理を紹介してくれました。日本ではきゅうりを炒めないで、新鮮な調理方法ですね。
漬物的な感覚で、毎食食べてもいいな～なんて思いました。きゅうりは炒めても香りがよく、炒飯に入れるのもおすすめだそう。



きゅうりをたて半分に切り、斜めに切り込みを入れる。
大きいきゅうりの場合、スプーンで種を取り除く。

しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにし、唐辛子は小口切りにする。フライパンにサラダ油を入れ、強火で熱し、しょうが、にんにく、長ねぎ、唐辛子を入れて香りが出るまで炒める。

POINT しゃきしゃきとした食感を楽しみたい場合には早めに火からおろす。

POINT 粗熱をとって冷蔵庫で一晩寝かす。

POINT 3 日ほどは冷蔵保存可能なので、少し多めに作っておいてもよい。

材料 [4 人分] (24 個分)

- 皮 ……………
- 薄力粉 ……………100g
- 強力粉 ……………100g
- 水 ……………100～120ml
- 餡 ……………
- きゅうり ……………4 本
- 卵 ……………1 個
- 豚のひき肉 ……………200g
- ねぎ……………3cm 以上
- しょうが……………1 片
- 干しいたけ ……………3 つ
- ごま油 …………… 2 まわし
- しょうゆ …………… 1 まわし
- シャンタン …………… 小さじ 1
- オイスターソース …………… 適量
- たれ ……………
- 中国の黒酢 (鎮江香酢) …… 大さじ 2

教えて!どこで買ったの?

「中国の黒酢」

中国に帰国したときに、まとめ買い。日本で購入できないのは残念。

きゅうりの餃子
猪肉黃瓜餡餃子
(ジューホアングアシェンジョーズ)

日本ではあまり馴染みがないきゅうりの餃子。きゅうりの味がしっかり伝わり、さっぱりした餃子です。皮も手作りするので、時間がある週末に家族・親戚が集まって一緒に作るそうですよ。



取材メモ 中国の餃子は水餃子が一般的なので、皮が厚めです。残念ながら日本の餃子の皮で代用はできません。ただ、皮作りも思ったより簡単ですので、ぜひ挑戦してみてください。みんなで楽しみながら作るというかも♪
また、餃子が余ったら、翌日フライパンでこんがり焼いて食べてみてください!

4

3

2

1

POINT 皮を作る

薄力粉、強力粉、水を混ぜ、滑らかになるまで、まとめる。全体を3つにして、棒状にし、それを8つぐらいに分ける。台に打ち粉をしき、1つひとつ皮を伸ばす。

POINT 皮を伸ばすときは、真ん中を厚くすること。

POINT シャンタンはレンジで温めてから入れましょう。

POINT タレは中国の黒酢のみ！酸味も強くなく、お子さんでも食べられます!