簡単に手に入る材料で本格中華の味

春雨とワタリガニの炒め物

おかず彩菜（さいさい）

料理家
馬場 香織

構成・小松やしほ ／ 写真・関口純

材料（２人分）

ワタリガニ	１杯
春雨	50グラム
ニンニク	１片
ネギ	½本
赤パプリカ	１個
鶏ガラスープ	200ミリリットル
塩	小さじ½
トウバンジャン	小さじ１
干しエビ	10グラム
紹興酒	大さじ１
オイスターソース	大さじ１
しょうゆ	小さじ１
ごま油	大さじ２
万能ネギ	適宜

作り方

❶ニンニク、ネギ、赤パプリカはみじん切りにする。

❷春雨はぬるま湯で戻し、やわらかくなったら食べやすい長さに切る。

❸干しエビは紹興酒に浸し、やわらかくなったらみじん切りにしておく。紹興酒は後で使うので取っておく。

❹カニはきれいに洗い、ふんどしとがにを取り＝写真、食べやすい大きさに切っておく。

❺中華鍋にごま油を入れ、カニの甲羅が真っ赤になり、よい香りがたつまでしっかり炒め取り出す。

❻カニを取り出した鍋に油が足りないようなら少し足し（分量外）、ニンニク、ネギ、赤パプリカ、干しエビを入れ、干しエビが少しキツネ色になるくらいしっかり炒める。

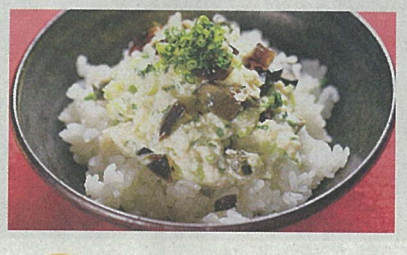
❼鶏ガラスープを加え、沸騰したらトウバンジャン、塩、オイスターソース、干しエビを漬けておいた紹興酒、しょうゆを加え味を調える。

❽⑤のカニを戻し、②の春雨を入れ味を含ませ、万能ネギを散らす。

甘みはパプリカで

簡単に手に入る材料で本格中華の味が出ます。

本場では、干しエビを発酵させた沙茶醤（サーチャージャン）を使って甘辛な味を出します。サーチャージャンはなかなか手に入りづらいかと思います。代わりにトウバンジャンとオイスターソース、干しエビ、パプリカを使いました。パプリカはしっかりと炒めて甘みを出すのがポイントです。



もう品

ピータン豆腐ごはん

ボウルに木綿豆腐½丁（150グラム）を入れ、なめらかになるまでつぶし、みじん切りした白ネギ½本（50グラム）と万能ネギ２本、塩小さじ½、ごま油大さじ½、紹興酒大さじ½（なければ日本酒でも可）を入れ混ぜたら、粗く刻んだピータン１個を加えさっくり混ぜ、ごはんにかけていただく。

※しょうゆ大さじ１、酢小さじ１、ラー油小さじ½、ごま油小さじ１を混ぜたたれを好みでかけてもよい。