

料理名 (手作り中華ちまき)



食品名	材料10個分
クッキングペーパー	包みやすい 大きさ×10 枚
もち米	240g
ごま油	適量
たけのこ水煮	70g
干しいたけ	6g
人参	50g
焼き豚	90g
水	100ml
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
枝豆(むいたもの)	50g

A

(作り方)

※下準備・・・もち米は洗って、一晩水につけておく。干しいたけは水でもどして洗っておく。

- ①たけのこ、しいたけ、人参、焼き豚は、0.7cmくらいの角切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の具を炒める。
- ③②にもち米を加え、お米が透き通るまで炒めたら、水とAの調味料を加え、強火で水気がなくなるまで炒め、最後に枝豆を加える。
- ④③の具をクッキングシートの中央において、包む。
- ⑤蒸し器で30分くらい蒸してできあがり。

☆料理についてのコメント

加える水はしいたけの戻し汁を利用してもおいしいです。野菜や肉の具がたくさん入った栄養たっぷりのちまきです。お子さんと一緒に作ってみましょう。

日本のちまきは、おもちを笹の葉で巻いたお菓子のことですが、中国では、もち米と野菜や肉を炒めて、竹の皮に包んで蒸したものをちまきといいます。中華ちまきに使うもち米は、熱を加えると粘りが強くなるのが特徴です。もち米は、もち・お赤飯などを作る時に使うお米です。もち米の食感を味わって食べましょう。

