



中国四川料理に変身！

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)

○乾しいたけ空旅の「①」から人類の起源、そして日本人の祖先について書き綴るなか、中国大陸を通り日本へたどり着いた訳だが、弥生人は長江を起源とする人種なのだとか。長江上流（四川西部、東部）に住むイ族は、これまた日本人の顔そっくりさんに出会うと言う。

ちなみに数千kmの長さを誇るこの河は上流を長江、下流は揚子江と呼ぶ。四川料理は辛味が特徴だが、おなじみの「エビチリ」は中華風にアレンジした日本料理。海のない四川省での家庭料理に使う「家常豆腐」と「乾しいたけ」を組み合わせ、ピリ辛料理を楽しもう。

※家常豆腐（ジア・チャン・ドウフ）とは、日本でいう厚揚げの事。

～中国、四川省の食文化～

中国の西南部に位置する四川省は、海のない山岳地帯に囲まれ、湖に面した盆地で川魚料理や乾物になったアワビ・フカヒレの料理法も発達してきた。日本の様に四季があり、夏は暑くて冬は寒く一年中多湿が特徴の気候である。行き過ぎの湿気は体力を奪うとされ、多彩な香辛料を使い体調管理に努めてきたとされる。唐辛子を沢山使う辛い料理のイメージが強いが、歴史的には17世紀（清の時代）に唐辛子が伝来したと言われる為、濃厚な甘酢の味付けや味噌漬け干し肉など色々な料理に他の香辛料、発酵食材も使われている。清の時代（日本は江戸～明治時代）には、西欧が持ち込んだトマトやマスタードという味付けも登場してきた。

乾しいたけ&中国四川料理風



日本人の大好きな「エビチリ」のエビのプリプリ感・うま味を乾しいたけで活かして、タンパク質は厚揚げ豆腐で代用

「乾しいたけと厚揚げのチリソース」

【材料】2人分：ヨーグルト戻し小粒冬菇10枚、厚揚げ豆腐1/2丁（横に切り、縦7mm厚さに切る）、A（生姜みじん切り小さじ1、にんにくみじん切り1片、ネギみじん切り1/2本）、B（中華スープ1カップ（スープの素を溶かす）、豆板醤小さじ1、黒酢小さじ1（酢でもよい）、砂糖大さじ1（できれば黒砂糖）、トマトケチャップ大さじ2）、ブロッコリー適量（茹でたもの。青菜でもよい）。

【作り方】①小粒冬菇はヨーグルトをまぶしたまま石づきを取る。②フライパンに油を熱し「A」を入れ炒め、香りが立ったら「①」と厚揚げ豆腐と「B」を加えて中火で時々かき混ぜながら3分ほど煮る。③とろみが出てきたら、ブロッコリーを入れ手早くからめて出来上がり。

※片栗粉でとろみを付けると辛みを強く感じ、途中で飽きてしまうかも。なので、ヨーグルト戻しの乾しいたけでうま味を付け、まるやかな味わいにした。辛みが苦手な人はヨーグルト漬け汁を加えると、よりまるやかになる。



ふっくら・プリプリ・もちもち感になる

☆乾しいたけヨーグルト戻し☆

ヨーグルト（発酵食） > 腸内環境良好に！
乾しいたけ（食物繊維）

○乾しいたけ4枚（約20g）をプレーンヨーグルトしいたけ量の6倍（120g）に漬け8時間ほど冷蔵庫に置く（2日で使い切る）。

ヨーグルトをまぶした状態で石づきを取り、洋風、濃厚な料理におすすめ。