

乾しいたけ空旅⑤



中国上海料理に変身！

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)



- 人類の起源アフリカから遠路はるばる日本へとたどりついた祖先は、広大な中国大陸を通ったという。一説の中で中国人とはDNAの配列は異なるらしい。
中国料理は「北京、四川、上海、広東」と地方により素材や料理の味が異なる。北京、上海料理はそれぞれ中国人の先生に習っていたこともあり「東酸西辣（トンスワンシイラー）・北鹹南淡（ペイシェンナンタン）」東部は酸味、西部は辛味、北部は塩味、南部は淡白な味とされている。

～中国、上海の食文化～

上海料理は江蘇省と浙江省の長江以南を指し、近隣の地方の料理に加え、川や海に近いこともあり魚介類の料理（上海ガニ、太刀魚、田ウナギなど）や、歴史的に西洋料理の要素も取り入れて発展してきた。

- いろいろな発酵調味料を使うのも特徴（黒酢、紹興酒、甜麵醬、しょう油、腐乳など）。
- 上海焼きそばには乾しいたけは元々入れるソウルフード。

乾しいたけ&中国上海料理風



「チンゲン菜の上海蟹みそ風乾しいたけあんかけ」

〈材料〉2人分：チンゲン菜1袋（3株分）、A（塩小さじ1/2、油小さじ1）、乾しいたけ小粒冬菇干切り3枚（水戻し）、人参中1本（皮ごと薄く輪切り）、生姜大さじ1/2（みじん切り）、カニカマ3本（1本を縦3つに切り5mm角に切る）、油大さじ1と1/2、B（紹興酒小さじ1（日本酒も可能）、塩小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、味噌小さじ1、鶏スープ100cc（中華スープの素でもよい）、黒酢小さじ1と1/2、片栗粉小さじ1/2）。

作り方：①チンゲン菜は洗って縦4等分に切る。鍋に湯を沸かしAを入れて茹でたら、ザルに上げ水気を切って皿に並べる。②人参はレンジにかけて加熱するか、鍋に少量の水を入れ、蓋をして弱火で蒸したらつぶす（またはみじん切り）。③鍋に油を熱し「②」の人参を入れ中火で2分程炒めたら、生姜、乾しいたけを加え1分程炒め、Bを加えさらに炒め合わせカニカマを入れとろみが出たらチンゲン菜にかける。※お好みでごま油をかけてもよい。

上海の高級なおもてなし料理であり、上海蟹の旬は10月と11月で限定され高価なため、乾しいたけの旨味を動物性の油脂分に見立て人参のペーストを蟹みそに。安価なカニカマで風味色合いをつけたオリジナルメニュー。

☆2009年に大分県農林水産研究指導センター林業研究部きのこグループのY先生をお招きし開催した“シイタケカフェ”上海料理フルコースを応用した一品。

ちなみに山形県庄内地方ではこの時期、川蟹がとれ叩いて味噌汁仕立てにする旨味も濃厚な郷土料理がある。

※日本のモクズガニ（藻屑蟹）は、上海蟹の同属異種である。西日本ではツガニ、ズガニと呼ぶらしい。