



世界
たべもの
探検

台湾

を探検しよう

ニーハオ!
(こんにちは)

<台湾・台北出身>

黄美姿(ホアン・メイツ)さん

油飯(ヨーファン)



●材料(4人分)

- もち米 2合
- 豚ロース肉または
ばら肉 150g
- 干しシイタケ 5枚
- 干しエビ 25g
- 油葱酥(ヨーチョンス) 大さじ2
- 生姜汁 少々 ●酒 大さじ2
- 醤油 大さじ3 ●砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2 ●五香粉 大さじ1
- 干しシイタケと干しエビの戻し汁 各50cc
- ごま油またはサラダ油 大さじ3
- 香菜 適宜

●作り方(調理時間:60分 事前準備の時間を除く)

事前準備:干しいたけ、干しエビを水で戻す。戻し汁を使用するので残しておく。もち米をといで、水に浸しておく(1時間)。

- ①もち米をザルに上げ、水気を切る。炊飯器の設定をもち米にして炊く。
- ②豚肉を細切りにする。戻したいだけは石づきを取り、細切りにする。
- ③ごま油をフライパンで熱し、干しエビ、干しいたけ、豚肉の順に加えて炒める。豚肉に火が通ったら油葱酥(ヨーチョンス)を入れて更に炒める。油葱酥(ヨーチョンス)が無いときは、みじん切りの玉ねぎを炒めたものを代用する。
- ④調味料(酒、醤油、砂糖、生姜汁、塩、五香粉)を入れ混ぜる。干しいたけの戻し汁(50cc)と干しエビの戻し汁(50cc)を加え、少し煮る。
- ⑤炊きあがったもち米を④に加えて、ざっくりと混ぜる。お皿に盛り付けて、香菜をのせる。

私は留学生として1991年に日本に来ました。

台湾では旧暦の5月5日は「端午節(トワンウージェ)」で、ちまきを食べる習慣があります。ちまきは貝を笹の葉で包んで蒸します。今回は笹の葉で包まない「油飯(ヨーファン)」を紹介します。

油飯はお祝いの時や家族が集まる時によく食べる料理です。自宅で作ることもありますが、お店でも売っているので、いつでも食べることができます。台湾ではお祝いの時、油飯と豚足は欠かせない料理です。そして、油っぽい料理を食べた後は、熱いウーロン茶を飲みます。

台湾の知り合いの中には、朝食をあまり作らない人もいます。買ってきたものを自宅で食べたり、出勤途中に食べたりします。子どもたちも学校に持参して、授業前に食べることもあります。

台湾の青菜は絶品!

夕食は惣菜を買ってきて温めます。家で夕食を作る場合も、お店で食材がカットされているので調味料を入れて煮るだけです。各家庭でスープを作ったり、青菜を炒めたりすることもあります。台湾で食べる青菜の炒め物は絶品で、日本で作るより数段おいしいです。惣菜を屋台やお店で手軽に買うことができるので、働いている母親にはとても心強く、便利です。

家庭での料理は大皿で出します。取り皿を出さないで、ごはんの上におかずをのせて食べます。最後に、このお茶碗にスープを入れて飲むのが普通の食べ方です。日本人の夫は、この食べ方に慣れるまで戸惑っていました。

食事は気軽に楽しく!

台湾では特別な準備をしなくても、自宅にあるもの、屋台で売っているもので気軽にお客様を招待しています。親戚でも友達でもみんな集まって談笑するのが好きです。そんな時は熱いウーロン茶でおもてなしをします。

「世界たべもの探検」の感想をお寄せください!

質問やご意見もお待ちしております!

More For You

もっと、街・暮らし・笑顔のために



武蔵野銀行

広告

埼玉弁護士会所属

弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

広告

離婚(男女間トラブル含む)・相続・交通事故・労務関係の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

☆女性弁護士2名、総勢9名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。

☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

在住外国人の方もぜひご相談ください(英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります)。

*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北)出てすぐ左折して直進。1Fが市進学院

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル(旧野村不動産大宮共同ビル)6階

ご予約専用電話 **0120-25-4631** ホームページ **www.g-leaf.jp/**



まずご予約ください 電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。

2015年4月発行 ■(公財)埼玉県国際交流協会 Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/>
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール sia@sia1.jp