

# 献立ひとくちメモ

11月10日(水)



ちやおほうつあい  
炒合菜のお話です。

炒合菜は中国の北京料理の一つで、千切りにした肉と野菜を素早く炒めた料理です。(中国料理には北京・広東・四川・上海の4種類あり、その1つである北京料理は、油をたっぷり使った料理が多く、こってりとした強い塩味の特徴。) 強火で一気に炒めているので、野菜のシャキシャキとした食感が楽しめ、中国では人気です。春雨が入っていることが多く、塩やしょうゆなどの調味料をよく吸収してくれるので、味がしっかりしみ込みます。また、にんにく、ごま油が入っているので香りがとてもよく、ご飯との相性がバッチリです。