

献立ひとくちメモ

4月21日（月）



炒合菜のお話です。

炒合菜（つあほおつあい）は、中国の北京料理の一つで、千切りにした豚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種類あります。その中の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が特徴です。）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、中国ではとても人気です。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！