

私のお勧めの料理 (4)

チンジャオロース



張 陽



私は日中同形異義語を研究している留学生です。京都にある中華料理の店を利用することがありますが、メニューの中に懐かしくなる料理があります。おふくろの味とでも言うのでしょうか。今まで、多くの店で異なる風味のチンジャオロースを食べたことがあります。一番美味しいと思うのはやはり子供のころから母がよく作ってくれたチンジャオロースです。

チンジャオというのは、漢字で「青椒」と書き、「青いピーマン」の意味です。ロースというのは、漢字で「肉丝」と書き、「肉の細切り」の意味です。つまり、チンジャオロースは「青いピーマンと肉の炒め料理」というわけです。発祥地の中国においては、豚肉を使用するのが標準であり、牛肉を使用した場合、「青椒牛肉丝（チンジャオニウロウスー）」、もしくは短縮して「青椒牛肉」、「青椒牛」などと表記されています。中国でも日本でも、チンジャオロースは四川料理とされることが多いですが、実は古くから豚肉を調理した福建料理がその起源だと言われています。

チンジャオロースの作り方は、マーボー豆腐やバンバンジー、水餃子などの中華料理ほど難しくありません。もしいくつかのコツをつかめば、誰でも気軽に美味しいチンジャオロースを作れます。必ず中国の細長いチンジャオを使ってチンジャオロースを作るのがその一つ目のコツです。中国でチンジャオロースを食べたことがある方はお気づきかもしれませんが、中国のチンジャオと日本のピーマンは違います。日本のピーマンは甘味が強く肉も厚いですが、中国のチンジャオはちょっと辛みがあってピーマンより味が濃いです。本格的な味が出せるように、ぜひ細長いチンジャオを使ってみてください。二つ目のコツは肉に下味をつけることです。普通は砂糖、紹興酒、こしょう、醤油、オイスターソース、水で溶いた片栗粉で下味をつけます。味が逃げないようにしっかりと混ぜるのが大事です。下味をつけた肉を、低温の油に通すと、炒めやすく、肉もあまり堅くなりません。火加減が三つ目

のコツです。火加減を調節しながら一気に炒めるのがお勧めです。

チンジャオロースはカロリーが高いイメージがありますが、実はそうではありません。ここでは、チンジャオロースのカロリーを低くする方法をお教えます。カロリーが気になる方はぜひ参考にしてください。チンジャオロースレシピを見ると大体チンジャオ1に対して、ロースは2の分量になっています。カロリーオフのチンジャオロースレシピは、その逆の2:1です。つまり、チンジャオ2に対して、ロースは1です。チンジャオを多めにし、ロースを少なめにすればカロリーを半分を抑えることができます。

チンジャオロースは個人や地域によって、味付けや調理法が異なる場合が多いです。『最新四川料理の教本』という本は四川風味のチンジャオロースを紹介しています。『中国料理全書』という本は北京や山東、河南といった北方風味の作り方も紹介しています。もし興味があったら、ぜひ参考に読んでみてください。

参考文献

- (1) 地球の歩き方編集室 著作編集
『地球の歩き方 中国』(ダイヤモンド社)
290.9||Chik||4-1
資料ID:601954
- (2) 北京・商務印書館、小学館 共同編集
『中日辞典』第2版 (小学館)
823||Chun
資料ID:503441
- (3) 鈴木広明 著
『最新四川料理の教本:極める伝統料理と基本の技』(誠文堂新光社)
596.22||Suz
資料ID:591814
- (4) 下村道子 著者代表
『中国料理全書』新版 (建帛社)
596.22||Chug
資料ID:457973

チョウ ヨウ
(博士前期1年次生 言語文化コース東アジア地域)