

日本の家庭でも手軽に作れる本格的な中国四川料理

## 宮保鶏丁（コンバオジーディン）



「宮保鶏丁」とは鶏肉とピーナッツを唐辛子とともに炒めた伝統的な中国四川料理です。作り方が簡単で、中国全国に好まれて家庭でもよく作られる家庭料理に変身しました。

辛さやネギが苦手な人も、材料を変更することが可能です。子どもでも食べやすくするアレンジ方法も掲載しています！ぜひ見てください。

### ◎材料（2人前）

- ・鶏モモ肉 一枚(200gぐらい) 2 cmぐらいに角切り
- ・ネギ(白い部分のみ) 一本 2 cmぐらいに輪切り
- ・ピーナッツ(皮剥いたもの) 好きな量
- ・豆板醤 大匙 2 杯
- ・ごま油 大匙 3 杯(合計)

\* 好みでネギをキュウリやニンジンに、ピーナッツをカシューナッツに変更しても OK

辛いのが苦手な方は豆板醤なし、もしくはケチャップに変更しても OK

### ◇調味料

#### ① 合わせ調味料

- ・香酢<sup>注1</sup>(中国の伝統的黒酢) 大匙 4 杯
- ・砂糖 大匙 3 杯
- ・醤油 大匙 2 杯
- ・料理酒 大匙 1 杯
- ・塩 少々

#### ② 鶏肉の下味

- ・醤油 大匙 2 杯
- ・料理酒 大匙 1 杯
- ・オイスターソース 大匙 1 杯
- ・小麦粉 適量

### ③ スパイス

・ネギの細切り	適量
・しょうが	1 かけ みじん切り（おろししょうがも可）
・ニンニク	2 かけ みじん切り（おろしにんにくも可）
・花椒 <sup>注2</sup>	適量

注1： 香酢とは、中国の伝統的な黒酢を指します。日本の黒酢は玄米で作られているのですが、中国の黒酢（香酢）は、もち米で作られています。香りが特徴です。中国では、そのまま餃子のたれとして使われているところもあります。茨木市内でしたら、イオン茨木内のイオンリカーでも販売されています。

注2： 花椒（ホアジャオ）とは、中国四川等が原産地となる山椒の親戚です。日本の山椒とくらべて、舌に痺れたような刺激を与えるのが特徴です。「マーラー」という言葉の「マー」は、漢字で書くと「麻」（麻婆豆腐の「麻」）になりますが、主に花椒からの痺れた刺激的な辛さを指します。こちらでもイオン茨木内のイオンリカーで購入できます。

## ◎作り方

### STEP 1 下準備

- ・鶏肉を 1-2 cmの角切りに切って、②で 2 時間ほど下味をつける。
- ・フライパンに大匙 1 杯のごま油を引き、ピーナッツを色変わるまで炒める。焦げないうちに出しておく。
- ・①の調味料を全部合わせておく

### STEP 2 スパイスを炒める

- ・フライパンにごま油を大匙 2 杯引き、③のスパイスと豆板醤を全部入れて香りがでるまで炒める
- \* 花椒を噛んでしまうと、苦みと痺れが強くなるので、苦手な人でしたら、単独で油で先に炒めて、香りが出たら油から出しても OK。本格的な四川料理を味わいたい方は、ぜひそのまま残して料理で食べてみてください。
- \* 豆板醤は好みで、なしにするか、ケチャップに変更するのも OK。鷹の爪 1 本を輪切りにして代用することもできますが、豆板醤自身はかなり塩分が入っているので、鷹の爪を代用する場合は味見をしながら、塩の量を調節してください。

### STEP 3 鶏肉とネギを投入

- ・下味つけた鶏肉とネギをいれて軽く炒めたら、①を全部入れて材料が火通すまで炒める

### STEP 4 ピーナッツ投入して完成

- ・炒めたピーナッツを入れて、軽く炒めてできあがり