

◎ 魯肉飯（ルーローハン） ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

豚バラブロック肉	350g
干し椎茸	4枚
長ネギ	1本
生姜みじん切り	1片
にんにくみじん切り	1片
ごま油	大さじ1
五香粉	小さじ1
塩	2g
酒	大さじ3
醤油	大さじ2.5
きび砂糖	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
干しシイタケもどし汁	300cc
水溶き片栗粉	小さじ2
ゆで卵	2個
青梗菜	1株



<コメント>

台湾の屋台でよくみかける魯肉飯（ルーローハン）。2月1日は春節（旧正月）ですし、たまには台湾フードをお家で作るのもいいかなあと思いました。

甘いタレなのでワインにもあいますし、ご飯やお粥にかけるだけでなく、野菜に包んで食べたり、麺類の具材にも使えるので作りおきしておくとお便利です。なかなか海外旅行に行けないので、お食事だけでも台湾気分を味わっていただければと思います。

<五香粉（ウーシャンフェン）>

中国のミックススパイスで、八角・シナモン・花椒・クローブ・陳皮などの5種のスパイスが入っています。香粉を入れるだけで本格的な中華の香りになります。どこのスーパーにも売っているので、ひとつもっていると中華系の炒めものに使えるので便利です。ない場合は、オールスパイスやシナモンや山椒など入れてみてください。七味や一味など加えても、辛味がアクセントになり良いと思います。



1

豚バラ肉は1cm×4cmの棒状にカットする。干しいたけは水で戻してスライスしておく。長ネギは輪切りにしておく。青梗菜は塩茹でて、ざく切りにしておく。

2

鍋にごま油を熱し、生姜・ニンニク・長ネギ・豚バラ肉を炒める。肉の色が変わったら塩と五香粉を入れて炒め絡める。

3

2に酒・醤油・きび砂糖・オイスターソースを入れて絡め、干しシイタケの戻し汁を入れる。蓋をして30分弱火で煮込む。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

4

火を止め、3の汁に茹で卵を3に入れて絡めておく。ご飯を盛り、3をかけ青梗菜と半分に切った卵を添える。