

Easy Cooking

今月号は、中国料理 彩霞楼 料理長 国分 静夫さんです。

Let's Cooking!!

下準備

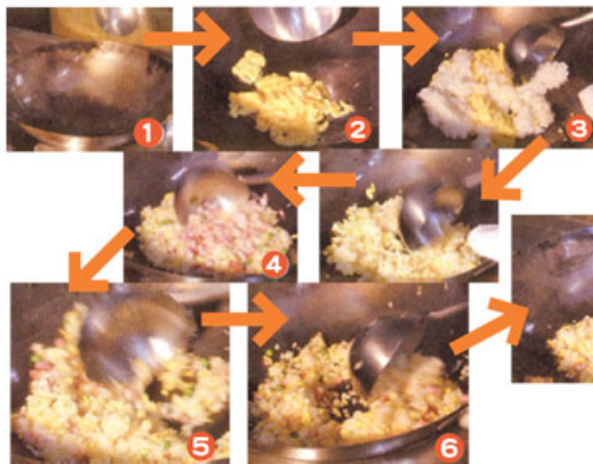
- ① ご飯は、あらかじめ平皿などの容器に移して水分をとばします。(冷める程度)
- ② ムキエビは、洗ってからボイルをして切り分けます。
- ③ チャーシュー、ハムは細かいさいの目に切る。
- ④ ネギもみじん切りにします。
- ⑤ グリーンピース、蟹フレークは缶詰を使用します。

調理法

- ① 鍋、フライパンは、一度熱して油でなじませます。
- ② 次にサラダ油、ごま油、卵の順に入れ軽く炒めます。
※ポイント1: 卵は直前に割り、軽くほぐす程度です。
- ③ ごはんを加えて、一粒づつになるようにほぐしながら炒めます。
※ポイント2: この時点の火力は中火です。
- ④ 全体的にパラパラになったら、いったん火を止め、材料を加えて味付けをします。
- ⑤ ここから強火でさらに混ぜ合せながら、強火で10分位炒めます。
- ⑥ 最後に鍋肌から醤油を入れ風味をつけて出来上がりです。

調味料

- 塩…少々 ○うまみ調味料…少々
- 醤油…小さじ1 ○コショウ…少々
- ゴマ油…小さじ1 ○サラダ油…大さじ1～2



蝦蟹炒飯 シャーシュー チャーハン (1人分)



材料

- ごはん……………300g
- 卵……………1ケ
- チャーシュー(市販の物)…30g
- 蟹フレーク……………30g
- ムキエビ……………3尾
- グリーンピース……………適量
- ハム……………30g



- ◆炒飯の種類は豊富です。鮭炒飯、タカナ炒飯、カレー炒飯、梅炒飯などの食材や味付けには是非挑戦してみましょう。
- ◆味付けは塩加減に注意しましょう。お好みで調整してください。

大西先生の栄養効果診断【ごま油】

ごま油はごまからとった油で、強い風味と香りがあり、中国料理や日本料理に多く使われます。ごま油はリノール酸を45%前後含んでいます。リノール酸は必須脂肪酸の1つでn-6系の代表的な脂肪酸です。血中のコレステロールを下げる効果がありますが、ただし摂り過ぎると、悪玉のLDLコレステロールばかりでなく、HDLコレステロールまで減らしてしまいますので、EPAやDHAなどn-3系の脂肪酸との摂取バランスに気をつけて上手に利用してください。



管理栄養士
おもしろやすこ
大西泰子
セントラルスポーツ(株)