

## ハーブ中華・発酵中華・スパイス中華 中国少数民族料理

八大菜系が見落としてきた食文化

ハーブ中華・発酵中華・スパイス中華

中国の行政区分と八大菜系

本書で紹介する中国の少数民族料理の特徴

小山内耕也の考え方

中村秀行の考え方

水岡孝和の考え方

### ハーブ中華

傣族レモン鶏

雲南ハーブオムレット

アヒルの塩卵とニガウリの和え物

雲南木耳とキュウリのレモングラス和え

ミル貝と赤シソの豆豉和え

蝦巻と台湾バジルの素揚げ

羊タンの塩茹で～フェネル和え

便利調味料を自家製する【ハーブ編】

パイナップル喃咪

ホタルイカのパイナップル喃咪漬け

炸豆腐と皮蛋のパイナップル喃咪和え

香味山羊～雲南ハーブ醤

ニラ根の漬物と鶏の冷製

牛皮の香味和え

傣族ハーブ焼き魚

便利調味料を自家製する【ハーブ編】

タイ族トマト喃咪

揚げ豚皮と傣族トマト喃咪

揚げ牛皮と傣族トマト喃咪

豚ジャーキーのトマトハーブ和え

傣族鶏モミジのハーブ和え

雲南回族干し牛肉～揚げミント添え  
雲南ハーブステーキ  
活車海老のジャスミン茶蒸し～塩ライム添え  
雉の何首鳥炒め  
バナナの花と猪のトゥアナオ炒め  
マンボウのモツと広東オリーブ炒め  
ボラの塩レモン蒸し

便利調味料を自家製する【ハーブ編】  
雲南ニラミント醤

ラムバラ肉のロースト～雲南ニラミント醤  
貴州茹で魚～麻辣ハーブソース  
三杯鶏～台湾バジル添え  
西双版纳パパイアスープ  
雲南ニラ花醤とミントの和え麺  
発酵米粉のハーブ包み焼き  
貴州ドクダミ炒飯  
緑豆沙  
完熟梅の凍頂烏龍茶煮

## 発酵中華

茹でインゲンと淡水蟹の発酵喃咪  
新生姜のドラゴンフルーツ果汁漬け  
雲南山羊チーズ  
雲南揚げチーズ  
ニガウリの小魚豆豉和え  
キノコの小魚豆豉炒め  
水豆豉とキュウリ炒め  
発芽大豆の雲南プーアル茶炒め  
牛すね肉の泡菜

便利調味料を自家製する【発酵編】  
水豆豉

貴州納豆の卵炒め

万願寺唐辛子の水豆豉炒め  
大頭菜の漬物と粗挽き肉の炒めもの  
ナスぬか漬けとジャガイモ炒め

便利調味料を自家製する【発酵編】  
サンバルソース

オクラのサンバルソース和え  
サンバル海老チリ  
雲南ハムと赤インゲン豆のスープ  
オオタニワタリと燻製豚肉の破布子炒め  
苗族の発酵トウモロコシと豚排骨の蒸し物  
発酵タケノコと鴨の煮込み  
干しイカと野菜の海老発酵醬炒め  
鴨のなれずし炒め煮  
豚肉麴漬けのロースト  
豚ロース紅麴漬け唐揚げ  
臭魚～アオサノリと豆板醬ソース  
白身魚の揚げなれずし  
香り薬味臭豆腐  
臭豆腐とモツの麻辣煮込み  
蒸し豆腐 潮州豆醬ソース  
魚卵の猛毒豆腐

便利調味料を自家製する【発酵編】  
発酵パイナップル醬

鶏とニガウリと発酵パイナップル醬のスープ  
発酵パイナップル醬の焼き魚  
白身魚の蒸し物～黄色キュウリの漬物と広西オリーブ  
鯰の発酵唐辛子蒸し

## スパイス中華

台湾風鴨のスパイス煮込み  
戻し空豆の薬膳蜜煮  
鴨のロースト～五味子ソース

便利調味料を自家製する【スパイス編】  
沙茶醤

焼きマコモダケの沙茶醤和え  
鹿肉の沙茶醤炒め  
陳皮煮込みハンバーグ  
ネギ入りパリパリ大腸  
揚げ兔～香辣スパイス仕立て  
鮎の麻辣コンフィ  
酔っぱらい薬膳鶏  
地鶏と白菜の青山椒スープ  
ラム排骨の香辣揚げ  
ウイグルのラム肉サモサ  
クミンとゴマの薄焼きパン  
新疆大盤鶏  
ポロ～ラム肉炊き込みごはん  
ウイグル羊腎臓（マメ）衣焼き

食材・調味料解説  
料理解説