

# 台湾の家庭料理

## = 台湾家常菜 =



2014年6月14日 (星期六)  
 駅前交流センターきらら 調理室  
 講師：林書欣さん (台湾出身)

### 焼きビーフン (炒米粉) 4人分

### 台湾風卵焼き (菜脯蛋) 4人分

### パールミルクティー (珍珠奶茶)



#### 材料

ビーフン 2束、しいたけ6枚、ニンジン1本、キャベツ1/4個、玉ネギ1/2個、干し小エビ適量、水600cc、塩、醤油 (中華調味料の「味覇」でも可)、黒酢、油

#### 作り方

- ①しいたけ、ニンジン、キャベツ、玉ネギを細切りにする。
- ②ビーフンを水に漬け、柔らかくなったら水を切る。
- ③①を先に炒めておく。
- ④600ccの水を沸かし、調味料と少量の油、そしてビーフンを入れ、水分がなくなるまで、ビーフンがくっつかないように混ぜながら煮炒める。もし、水分がなくなっても、ビーフンが硬い時は、少量の水を足して様子を見て下さい。
- ⑤炒めた野菜と合わせて、できあがり。
- ⑥お好みですが、黒酢をかけるとう風味が増します。

#### 材料

干し大根2本、卵4個、油

#### 作り方

- ①干し大根を細切りにする。
- ②卵を解く
- ③②に①を入れて混ぜる。
- ④フライパンで卵焼きを焼くように焼いたらできあがり。

\*台湾の干大根は、日本の切り干し大根とは違い、どちらかというとな「たくあん」に似た食感と味です。

#### 材料

ブラック・タピオカ、砂糖、紅茶、牛乳

#### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かす。
  - ②①にタピオカを入れて、攪しながら10分煮る。
  - ③保温調理器に入れて2時間ほど置く。
  - ④2時間経ったらタピオカを出して、水で洗う。
  - ⑤水を切って、砂糖を加えて混ぜる (こうしておくと、タピオカがくっつくのを防げます。またこの砂糖の量で、甘さが決まります)。
  - ⑥⑤をコップに入れ、紅茶とミルクを注ぐ。
- 保温調理器が無い場合、タピオカがくっつかないように攪しながら1時間ほど煮ます。
- 加える飲料は、ミルクティーのほかにアイスコーヒーも合います。