



台湾 大津 京子さんと作る
肉粽 (バーツァン)

「世界の味の広場」で大人気!だった“台湾ちまき”です。

●材料●

(20個

【具】

笹の葉	20枚
たこ糸	20本
もち米	8カップ
ラード	適宜
豚バラブロック肉	400g
干し椎茸	7枚
干しえび	30g
素揚げうすら卵	20個
たけのこ水煮	1/2個

【調味料A】

酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1

【調味料B】

酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	小さじ2
こしょう	少々

●下準備●

＝前日＝

- 1) 豚肉を20等分に切り、調味料Aを揉みこんで冷蔵庫でねかす。

＝当日＝

- 2) もち米は洗って4～5時間、水につけ、ざるにあげて水気を切る。
- 3) 干し椎茸と干しえびを、ぬるま湯でもどす。(もどし汁は捨てない)
- 4) 3) のもどし汁、調味料B、水を合わせて、6cupのスープを作る。

●作り方●

＝味付け＝

- 5) もどした椎茸とたけのこを20等分に切る。
- 6) 熱した中華鍋にラードを入れ、肉を焦げ目がつく程度に焼き、椎茸とたけのこ、えびを入れて炒め、さらに4) のスープを入れ30分煮る。
- 7) 笹の葉を洗って5分ほど茹で、水に浸して冷めたら取り出す。
- 8) 6) のスープを、煮汁と具に分けて、具をバットに広げて冷ます。
- 9) 8) の煮汁と水、各1カップを中華鍋に戻し、火にかけ、もち米を入れる。焦げ付かないように、底についた米を、はがしながら煮て、もち米に煮汁を吸わせる。汁気がなくなったらバットにあけて冷ます。(この時、20等分に分け目を入れておくとよい)

＝包む＝

- 10) 笹の葉の端から1/3ぐらいのところを折って、筒を作る。
- 11) まず少量の米を入れ、その上に8) の具を一個ずつ、素揚げうすら卵を1個入れる。
- 12) 具をかぶせるように残りの米を入れ、形を整えながら手前の葉で包み込む。
- 13) 包めたらタコ糸を真ん中で二重に巻いてギュッと結ぶ。

＝蒸す＝

- 14) 蒸気が上がった蒸し器に入れ、強火で40分程度蒸して出来上がり。