



● 夏のコミケが最終日です！

いよいよ最終日となりました。明日からの事が沢山思い浮かんで鬱になりそうです。コミケ4日目としてアキバで遊んでいた。そんな話はどうでもいいとして、本のページ数の関係で割愛した部分が出まして、本文では存在しているものとして原稿が書かれているところがあったりなかったりしております。なくても困りませんがペーパーのほうで説明表をつけますのでよろしくお願い致します。



● 調理過程に出てくる『汁』

芡汁：澱粉と水の混合。色付けやテクスチャーの調整に役に立つ。

特に指定の澱粉ないが家庭料理はよくコーンスターチを使う。

鹵汁：醤油をベースに複数の香料で作る調味用汁。

使用する香料は標準がなくそれぞれのレシピがある。

一般的には花椒(山椒)、八角(唐檳)、陳皮、桂皮(シナモン)、

甘草(ウラル甘草)、

草果、沙薑、薑、蔥(葱)、冰糖(氷砂糖)を使う。

四川料理風は唐辛子も使ったりする。

高湯：日本の出汁のような調理用汁、スープ

調理法の表と合わせて覚えよう！

● 本の内容と比べてみてください

今回頒布した『香港飯部』、調理方法がざっくりと書いてある部分があります。また、最後のページは実際に調理した過程も掲載しました。裏の解説表と見比べてみて脳内変換すると楽しいかもしれません。



● 同人誌を作った感想

他国のおいしい料理たくさん食べれる香港では、自分の文化と料理は当たり前のようにどうしても霞んでしまう。この本を作るのがきっかけで前は見なかったことも勉強できました。(水瓶半分)



炸、爆、焼、炒、溜、煮、汆、涮、蒸、炖、煨、爛、燴、扒、焗、焗、煎、塌、鹵、醬、拌、熗、腌、凍、糟、醉、烤、熏、各調理法の解説表

| 調理法 | 説明 |
|-----|---|
| 炸 | 揚げる。鍋の沸かしてる油に食材を入れて調理する。 |
| 爆 | 油爆：油の量は炸と炒の間。素早く食材を揚げて引き上げる。湯爆：容器に食材を入れて沸かしたスープを注ぎ込む。 |
| 焼 | 予め他の調理法で処理した食材を、汁と調味料と一緒に中から弱火で加熱する |
| 炒 | 生炒：そのまま食材を炒める。熟炒：調理した食材を調味料と一緒に鍋で炒める。軟炒：少ない油で低火力で炒める。滑炒（溜炒）：低温の油で食材と「芡汁」に軽く火を通して、さらに調味料をいれて炒める。 |
| 溜 | 餡掛け。焼と炒で、必ず「芡汁」を入れる。「鹵汁」を使う場合も。 |
| 煮 | 煮る。強火でお湯を沸かす、弱火で食材を加熱。 |
| 汆 | 煮は水から沸かすが汆は食材を沸かしたお湯で短時間で煮て火を通す。使う食材は大抵骨がなく、小さくて火を通しやすい。 |
| 涮 | 焯とも。食材を薄く切って火の通しやすい状態にして沸かしたお湯や「高湯」にさっと入れて引き出す。ようするにしゃぶしゃぶ。 |
| 蒸 | 蒸す。蒸気だけで加熱。例えば蒸魚、蒸豆腐、点心（テンシン）。 |
| 燉 | 加熱処理した食材を汁や調味料と共にセラミックス容器に放り込んで蓋をし、鍋の中に入れ、お湯や蒸気で加熱する。蒸しラックスタンドで水が容器に触れない蒸燉という派生もある。この調理法の利点は料理の風味を確保すること。 |
| 煨 | 陶器に調理済み食材、汁と調味料を入れて、強火で沸かして弱火で煮込む。食材に調味料を染みこませることが目的。 |
| 爛 | 炸、煎、炒で調理した食材に醤油、砂糖、調味料、少量の汁やお湯を入れて、強火で沸かして弱火で煮込む。最後に「芡汁」を入れて仕上げる。蓋をすることはお忘れなく。 |
| 燴 | 食材と汁をゆっくり煮込み、汁少なくなったら「芡汁」を入れて水分を飛ばして仕上げる。 |
| 扒 | 鍋に加熱調理した食材をきれいに並び、汁と調味料をいれる。強火で沸かして、中火で染みこませる。最後に「芡汁」を入れて強火で煮る。 |
| 焗 | ラッピングされた調味済み食材をオーブンなどで密閉して焼く。例えば「焗麵包」（パンを焼く）。 |
| 焗 | 水分なくなるまで炒める。 |
| 煎 | 平鍋に少量の油を入れて食材の両面を焼く。肉汁を外に出さない効果がある。厚い肉は場合によって弱火でじっくり火を通すことがおすすめ。 |
| 塌 | 米の粉、澱粉、小麦粉などの粉と、混ぜた卵を食材にまぶす。フライパンで両面を黄金色になるまで少量の油で焼き、汁と調味料を入れて弱火で煮る。 |
| 鹵 | 大量の「鹵汁」に食材を入れて、強火で沸かし弱火でじっくり煮込んで味を浸透させる。例としては家庭料理でよくある鹵水雞翼（手羽先）。 |
| 醬 | 調味料でソースを作り、ちょっと煮た食材をソースに入れて調理する。 |
| 拌 | 煮や余で調理した食材を調味料（ソースなど）とよく混ぜる。例えば「拌麵」。使用する調味料は醤油、ソース、酢、ゴマオイルなど。 |
| 熗 | 細かく切り刻んだ野菜をお湯や油に入れ中まで火を通し、熱いうちに各種調味料をかけて混ぜる。使用する調味料は塩、山椒オイル、豆板醤など。拌との分かりやすい違いは調味料。 |
| 腌 | 漬ける。漬物にすることでもあり、料理のひとつ手間のことでもある。例えば生肉を醤油、砂糖、タマネギ、生姜、料理酒で漬けて一番寝かせることで味付けをする。 |
| 凍 | 煮や蒸で調理した食材の汁にゼラチンを入れて冷凍する。 |
| 糟 | 酒粕を用いた調理法。醃と似てて食材を粕に浸かる。 |
| 醉 | 酒入ってる混合調味料を使う調理法。例としては「醉雞」、「醉雞」、「醉蟹」。 |
| 烤 | 調味料に付けた食材をバーベキューの要領で焼く。「烤乳豬」（子豚の丸焼き）、「燒鵝」（ガチョウの丸焼き）、「烤鴨」（カモの丸焼き） |
| 熏 | 燻す。鍋に「燻料」（茶葉、木屑、香料など）を入れて、食材を蒸しラックの上において蓋をする。火をかけると「燻料」は燻煙を出して食材に風味をつける。 |

- 調理法は場合によって一つの料理工程になる。複数の調理法がいる料理も存在する。

28種類の調理法、日本では一括りにしているものもありますが、中国では分けて考えているそうです。休み明けにちょっとしたトリビアとしてお使いください。

