

鹹豆漿

材料 (2~3杯分)

豆乳 …500ml
酢 …小さじ2
塩 …小さじ1/2
(できれば自然塩)
辣油 …小さじ1/2(好みで)
すりごま …適量
パクチー …3本(好みで)



イメージ

作り方

鍋に豆乳と酢を入れて中火にかけ、沸いてきたら、沸騰する前に火を最弱火にする。3、4分して分離して固まってきたら、ざっくり混ぜる。
器にいれ、ラー油とちぎったパクチー、あればすりごまをトッピングする。

味卵サクサクオニギリ

醤油味卵、ポテトチップ、香菜、高菜漬けを巻く、定番形。

材料 (2~3杯分)

クッキングシート30センチ幅の物
20センチ分 1枚
温かいごはん…1膳分(150g)
酢 …小さじ1/2
味付きたまご…1個
ポテトチップ …カップ1/2
(ひとつかみほど)
パクチー …3本ほど
高菜漬け …大きじ2ほど

★ラップやホイルでは巻けません、必ずクッキングシートをご用意下さい

※巻き方は別紙参照



イメージ



肉みそピリッと 甘辛オニギリ

材料

クッキングシート30センチ幅の物
20センチ分 1枚
温かいごはん…1膳分(150g)
酢 …小さじ1/2
肉みそ …カップ1/2
バジル …3枝
コーンフレーク…カップ1/2

●肉みその材料

豚ひき肉 150g
豚コマ切れ 100g
塩 小さじ1/2
ニラ 10本
ミント(フレッシュ)3枝
(10gほど)
*ごま油 大さじ1
*醤油 大さじ2
*キビ砂糖 大さじ1
*豆板醤 小さじ2
*片栗粉 小さじ2

肉味噌の作り方

豚コマ切れは、2センチくらいに細かく切る。
ニラは小口に切る。ミントは粗いみじん切りにする。
*を耐熱ボウルに入れて混ぜ、1の豚肉を入れて混ぜ合わせる。
ボウルの側面全体に貼り付けるようにする。
真ん中に2を入れて、ふわっとラップをかけて、600Wの
電子レンジで5分半～6分加熱する。
アツアツのうちに全体をよく混ぜる。

※レンジによって様子をご覧ください。
(肉みその完成)

※巻き方は別紙参照

パイナップルとキュウリの 酒かす漬

合わせるだけの漬物。

酒釀(チューニャン)を日本の酒かすで代用します。

材料

パイナップル…200g(カットパイン1パック)
きゅうり …2本
酒かす …大さじ4
味噌 …大さじ1
塩 …小さじ1



台湾オニギリ基本の巻き方

共通で用意するもの

【台湾オニギリ1本分】

- ・クッキングシート(つるつるのものが巻きやすい) 25×25センチ 1枚
- ・酢 小さじ1/2弱
- ・温かいごはん 150g1膳分 ※卵1個など大きなものを巻く場合は+30g
- ・巻きたい具材

温かいごはんを、軽くお茶碗1杯分(150gほど)用意します。
※レンチンごはんでもいいので、必ず温かいごはん。

2. 具を準備します。

3. クッキングシート(25センチ×25センチほど)をまな板の上に広げます。キッチンペーパーに酢をしみこませて、ごはんをのせる部分をふきます(殺菌と、食べる時にごはんがシートから外れやすくなる)。

4. ごはんの布団を作るイメージで、シートの上にごはんを薄く均一に広げます。(横12センチ縦17センチくらい)
※慣れないうちは型をつくっておくと作りやすい。

5. 上下を2、3センチ残して、真ん中に具をのせます。

6. 紙の両側をもって、折るようにして、ごはんの端と端をぎゅっとくっつけます。しっかりくっついたら、まな板において、シートで海苔巻きを巻くように巻く。

7. キャンディのように、両端をきゅっとねじってとめます。
切る時は、濡らした包丁で切ってください。

