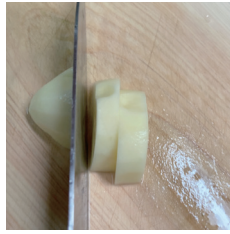


## 作り方

### 地三鮮

- ① ジャガイモは皮をむき、厚め（8mm～1cm）の半月切りにし、水につけておく。
- ② 耐熱容器に入れ、電子レンジで5分ほど加熱しておく。
- ③ ナスも厚め（8mm～1cm）の半月切りにし、水につけておく。
- ④ ピーマンは一口大の乱切り（半分に切って種をとり4つぐらいに切る）。
- ⑤ ニンニクと長ネギはみじん切りにする。
- ⑥ 油大さじ2を鍋に入れて、みじん切りにしたニンニクと長ネギを入れ弱火にかけ炒める。ニンニクが焦げないように注意すること。
- ⑦ 香りが出てきたらジャガイモを入れ、酒を加えて、ふたをして2分ほど蒸し煮する。
- ⑧ ナスを入れて炒める。ナスが少しやわらかくなったら、ピーマンを入れて炒める。
- ⑨ 鶏ガラスープの素、オイスターソース、しょうゆを加える。味を見て足りないときは塩・コショウで味を整える。



☆ 中華料理の炒め物はニンニクや長ネギを最初に油で香りよく炒めることにより、コクとおいしさがグッとアップします。

### トマトとレタスのふわふわ卵スープ

- ① トマトは薄めのくし切りにする。レタスは1cmのざく切りにする。
- ② 分量の水を沸騰させて鶏ガラスープの素を入れる。トマトを入れてひと煮立ちさせて薄口しょうゆを入れ、レタスを入れる。
- ③ 片栗粉を大さじ2の水で溶く。卵を溶いて水で溶いた片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ④ 塩・コショウで味を整える。
- ⑤ 沸騰しているスープに③の卵を回し入れる。（卵を入れてすぐにかき混ぜないこと。）仕上げにごま油を回し入れる。



- ☆ スープの卵を溶くときに水溶き片栗粉を加えることでふわふわの卵とじのスープが失敗なくできます。

次回は——  
カオマンガイ(タイ)です。

# おうちでアジア気分

夏野菜がおいしい季節になりました。今回紹介するのは、夏野菜を利用した、ご飯が進む中国の家庭料理の地三鮮とふわふわ卵とトマトが鮮やかでさわやかなスープです。ぜひ普段のメニューに取り入れて、おいしい夏野菜をいっぱい食べて暑い夏を乗り切ってください。

講師：山中敬子

JEC 千代田福音教会員

## 第3回 ～中国家庭料理～

ディー サン セン

# 地三鮮・トマトとレタスのふわふわ卵スープ



地三鮮は日本ではあまり知られていない、ピーマン・ナス・ジャガイモを使ったしょうゆベースの甘辛味の炒め物。中国東北地区（黒竜江省・吉林省・遼寧省）の料理です。地三鮮という名はこれら三つの野菜を『大地からの宝物』に見立てて付けられました。中国の東北地方の夏では、ピーマンとナスがたくさん採れるので保存できるジャガイモとあわせて炒め物として供されるようになったと現地の人は言っていました。現在では東北地方に限らず、中国家庭料理として中国各地に広がっています。夏バテ予防にも貢献すること間違いなし。しかも家計に優しいご飯が進む一品です。

## 材 料 (4人分)

### 地三鮮

ピーマン…………… 4個  
ナス…………… 大1本  
ジャガイモ…………… 2個



ニンニク…………… 1片～2片  
長ネギ…………… 8cm  
油…………… 大さじ2  
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1  
オイスターソース …… 大さじ2  
しょうゆ…………… 大さじ1  
塩・コショウ…………… 適宜

### トマトとレタスのふわふわ卵スープ

レタス…………… 1/4 個  
トマト…………… 小1個  
卵…………… 1個

水…………… 600cc  
鶏ガラスープの素 …… 小さじ2  
薄口しょうゆ…………… 小さじ1  
片栗粉…………… 小さじ2  
塩・コショウ…………… 少々  
ごま油…………… 大さじ1

