

作り方

① ビーフンをゆでる。(買ったビーフンの袋の指示より1～2分短め、少し堅めにゆでる。)



② ニンニクを薄切り、しょうがをせん切りにする。



③ タマネギ、ピーマン、パプリカをせん切りにする。

④ 豚肉を食べやすい大きさに切る。酒大さじ1をかけてもんでおく。



⑤ フライパンに油大さじ2を入れてしょうが、ニンニクを入れて弱火にかける。焦がさないようによく炒めて香りを出す。

⑥ 香りが出てきたら、豚肉と玉ねぎを入れてよく炒める。



⑦ ピーマン・パプリカ・エビを入れてさらに炒める。

⑧ 調味料を加え、炒める。

⑨ ゆでたビーフンを入れて炒める。(ビーフンが長い時は半分に切るとよい。)

調味料はビーフンを入れる前に入れたほうがビーフンに均等に味が付きやすい。

次回は——
?????です。



おうちでアジア気分

シンガポール焼きビーフンは中国語で星洲炒米粉。中国に滞在していた時、時々食べたのを思い出して載せることにしました。中国料理にはカレー味はほとんどありません。中国でカレー味の炒めたビーフンを食べて日本の味をなつかしく感じていました。日本では月に1度はカレーライスを食べていました。日本人にとってカレー味は甘辛しょうゆ味と共に日本の味なんです。そう感じるのは私だけ？ そんなことはないですよ。カレーライスは今や日本料理の代表格。海外に行った時にはよく作ります。

第6回

講師：山中敬子 JEC 千代田福音教会員

シンガポール焼きビーフン～中国～



星洲（シン・チャオ）とはシンガポールのこと。炒米粉（チャオ・ミー・フェン）は炒めたビーフン。しかし、この料理はシンガポールにはないそうです。香港の屋台ではよく見る料理とか。カレー味を異国のシンガポールと表現したとのこと。カレー粉を入れなければれっきとした広東料理の炒米粉（チャオ・ミー・フェン：炒めビーフン）。オイスターソースを味の決め手に、カレー粉を加え、ナンブラーを少し入れたら、もうすっかりアジア。市販の焼きビーフンに（例えばケンミンの焼きビーフンとかに）カレー粉をパラパラ、ナンブラーをちょいと加えるだけでしっかりとアジア。ちょっと食欲がない時、気分が何となく憂鬱な時にお薦めの一品となります。もちろん、出来上がりに切ったパクチーをパラパラとかければもっとアジア気分を味わえます。

材 料（2人分）

ビーフン 150g
玉ねぎ 1/2 個
ピーマン 2個
パプリカ 1/2 個
豚肉（薄切り） 100g
酒 大さじ1
むきエビ（またはシーフードミックス。入れなくてもよい） 100g
その他、キャベツ、もやし、キノコなどを入れてもよい。

しょうが 小1かけ
ニンニク 1片
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1
カレー粉 小さじ2
ナンブラー（なければしょうゆ） 小さじ1
塩・コショウ

