

中華食材&調味料 part.1

中華調味料	
豆板醤 トウバンジャン	そらまめを発酵させ、唐辛子、小麦粉、塩を加えてつくった辛子味噌。四川料理に欠かせない調味料でマーボトーフ、海老のチリソース炒めなどに使う。低温の油で少し炒めてから利用すると、臭みが消え色が鮮やかになる。
甜麵醬 テンメンジャン	小麦粉に麴と塩を混ぜて発酵させた甘味噌。味噌料理に欠かせない味噌で、炒醬麵や北京ダックをネギと一緒に食べる際によく使われる。餃子の具や、炒めものに少量 加えると味にコクがでる。
芝麻醬 チーマージャン	白胡麻を炒ってすり、油を加え練り上げたもの。胡麻風味の料理に多く使われる。前菜のつけだれや冷やし中華のタレ、胡麻味噌や胡麻和えに。
沙茶醬 サーチャージャン	干し海老、干し魚、大蒜、ネギ、油、豆板醤などを混ぜ合わせた調味料で、ピリ辛の旨味のある調味料。炒め物やタレとして利用。
海鮮醬 ハイツェンジャン	中国のBBQソース。とろりとした鯛味噌の風味があり、鍋のタレや本格的な焼き豚に複合調味料として使われる。
豆鼓 ドウチー	日本の浜納豆に似たもので、大豆を発酵させたもの。炒め物の隠し味に。
腐乳 フルゥ	豆腐の水気を切ってこれに塩、麴を加え発酵させる。発酵過程で紅麴を加えたものが南乳（ナンルゥ）で、餃子や鍋物に醤油や酢とともに使われ、白い腐乳はご飯や粥のおかずとして。
牡蛎油 ハオユ	オイスターソース。牡蛎を塩漬けにし、上澄み液に各種の調味料を加えてつくる隠し味用の料理ソース。グリコーゲン、アミノ酸、ビタミン、ミネラルが豊富に。
老抽 ラオツォウ	中国のたまり醤油で、生抽（ションツォウ）にカラメルを加えたもので色が濃く、粘気がある。
魚露 ユイルウ	小魚の塩漬けを発酵させ、上澄み液をこしたもの。
×O醬	ブランデーの最高級品を意味する×Oから命名され、干しえび・貝柱・にんにく・赤唐辛子などあわせて煮詰め、旨味を凝縮した万能調味料。

料理用乾物	
粉糸 フェンスー	中国の春雨。豆澱粉からつくられ、腰が強く煮崩れがしない。円形の紙状の春雨は粉皮（フェンピー）。
干貝 ガンベイ	干した貝柱。ほたて貝、平貝などの貝柱を塩ゆでして天日に干したもの。
蝦米	ほしえび。小エビを蒸し煮したものを乾燥させる。スープ、煮込み、あんかけなどに利用し、旨味や香りを出す。
フカヒレ	大型の鮫のひれを乾燥させたもの。形のままのものやほぐしたもの、それを固めたものがあり、日本では気仙沼が主な加工地。
海參 ハイシェン	干しなまこ。茹でてから草木灰をまぶし天日干しをする。とげのある真なまこととげのないきんこがある。

中華食材&調味料 part.2

漬物	
冬菜 トンツァイ	白菜のやわらかい真の部分を角切りにして、陰干しをし、塩やニンニク等の調味料を混ぜて発酵させたもの四季を通じて食卓にのせられ、冬はスープに、また調味料の代わりとして利用される。
皮蛋 ピータン	アヒルの卵を塩、石灰、粉殻で保存し、独特の匂いとくせのある味が魅力で、中国料理の前菜として。
搾菜 ザーツァイ	四川特産の根食用からし菜の漬物。
塩メンマ	麻竹の筍を蒸し、自然発酵させたメンマを塩漬けにしたもの。塩出しをして一晩水に浸してから利用する。

香辛料	
八角	ういきょうの実を乾燥させたもので茶褐色の八角形。臭みを消し、焼き豚などの肉料理に使われる。
五香粉	桂皮、陳皮、丁香、八角、花椒の5種類を混ぜ合わせた香の高い香辛料
くこの実	ナス科の植物のクコの果実。甘く、干ぶどうのような味があり、炒め物やスープに使われる。

料理材料	
ふくろたけ	炒め物や煮込みなど幅広く使われ、中国では生の茸が出回るが、日本では缶詰になっている。
黒くわい	上海では地栗、広東では馬蹄とよばれる。黒褐色の皮をむくと白色のくわいがでてくる。甘くて水分が多く、筍のかわりに使われる。整腸作用の効能もある。
杏仁 シンレン	あんずの種の殻をのぞいたもので、甘い甜杏仁は杏仁豆腐や、デザートに用いられる。苦みが強い“苦杏仁”。アーモンドエッセンスは代用品。
