

平成 20 年 4 月 1 9 日

## 中華ちまき



竹の皮で包んでいます（三角・三角と折って最後は差し込む。）

もち米 3 合 2 時間以上水に漬けてから挙げておく。  
竹の皮 10 枚は 30 分前に水に漬けておく  
干しシイタケ 4-5 個  
干しエビ 50g 共にもどしておく  
戻し汁は取っておく  
きくらげ 15g は戻す  
ザーサイ 20g は塩出ししておく

豚肉：100g 位 1-2cm の角切り 茹でたけのこ 100g と上の材料は小さめに cut する。  
切ったものを油でいためる。米は最後に炒めた中に戻し汁を 1.5 カにして炒めて水分を飛ばし、オイスターソース・醤油・紹興酒などで味をつけてあらかた水がなくなったらねぎを荒くみじんに切ったのと松の実 50g 混ぜて竹の皮につつむ。圧力なべで 15 分、蒸し器なら 45 分くらい（八角を入れて）蒸す。（今回はアサヒ軽金属の活力鍋を使ったので高圧で 5 分で ok）



スープは卵とニラのお吸い物