

## 中国の雑穀粉料理の会 そのI

料理講座・高粱の粉の蒸餃子と豌豆粉の葱餅 講師：<sup>ウー ヤオフォン</sup> 吳躍鳳 (中国瀋陽市出身)

まちだ中央公民館・調理室 2018年10月23日(火) 参加者：15名

長野のおやし講習会の折、参加された吳躍鳳さんが余って残った皮種をくるくると巻いて中国風のおやしを焼いてくださった。その手つきがとても鮮やかで参加者一同ほれぼれと見とれた。

吳さんの出身地・瀋陽は中国東北部に当たり寒冷地でおコメの生産にはあまり向いていない。勢い主食は粉に頼ることが多く様々な素材の粉を使った食文化がある。

‘わんりい’会員の岩田温子さんが、10月号の‘わんりい’に寄稿くださったようないきさつで中国の友人から頂いた雑穀の粉を‘わんりい’の料理講座用に提供下さった。粉の種類は、高粱、蕎麦、豌豆、餅黍、玉米(トウモロコシ)の5種類でそれぞれ約1kg近くあった。未来食として雑穀食は健康維持を目的にきつと脚光が当たるに違いない。雑穀はビタミンやミネラル、ポリフェノールを多く含むものがあり、老化防止や免疫力アップに効果があることが分ってきている。

2回に分けて講習頂くことにして今回は高粱粉を使った蒸餃子と蕎粉(そば粉)を使った葱餅の予定だった! 正に「予定だった!」のだ。報告のタイ



吳躍鳳さんとイエリンさんの共同作業で高粱粉の餃子をデモする

トルから蕎粉が消えた。実は、前日料理講座の材料として、5種類の粉が入った箱から、ラベルを確認して高粱粉と蕎粉を選んだ。取り出した蕎粉はなんと意表を突いた黄色。その時に「アレ?」と思った。が、中国にはこのような黄色い蕎麦粉があるのかも…」と、ラベルを信じてすぐ納得してしまった私の早とちりで、会場に着いて吳さんに鑑定して頂くと、なんと豌豆粉だった! 「アレ?」と思った時にもう少し粉をきちんと吟味するべきだった

のだ。すべては後の祭りで、結局、蕎粉の葱のおやしは豌豆粉の葱のおやしにムリムリ変更し、料理講座のタイトルが変わった。

が、流石、粉食文化圏の吳さん、慌てず、豌豆粉は粘りが無いからと豌豆粉に通常の倍量の小麦粉を加えて捏ね、蕎粉の葱餅ならぬ豌豆粉で焼いた葱のおやしは、かすかな甘みもあってそれなりに美味しかった。

蒸しあがった高粱粉の餃子は真っ黒



講習風景

で、まさにポリフェノールたっぷりといった感じだった。小麦粉の餃子よりもっちりした感じがあって腹持ちもよさそうだ。

併せて、指導頂いた呉さん風のマーボ豆腐は、豆腐をしっかり水切りし、材料を整えて置けば僅か4、5分そこそこであっという間に仕上がった。街で食べるマーボ豆腐はいろいろだが、変な甘みやくず粉のどろんとした感じもなく、花椒の香りが鼻をくすぐり、これこそマーボ豆腐という美味しさだった。翌日、娘が来たので早速、作って披露した。二人分には多すぎる量だったので残ったが、「美味しい。家でも食べたい」といって残りを持ち帰った。

(報告：田井光枝)

### 【今回のランチメニュー】

- ①高粱粉の蒸餃子、②豌豆粉の葱のおやき
- ③呉家風のマーボ豆腐、
- ④白さくらげと蓮、胡瓜の中華サラダ
- ⑤トウモロコシと卵のスープ
- ⑥‘わりい’特製生クリーム入りの杏仁豆腐



テーブルに並んだご馳走

### ◇わりい活動報告③

## 中国の雑穀粉料理の会 そのⅡ

### 料理講座・西太后が愛した玉米の蒸しパンと蕎麦粉の蕪入りクレープ風

講師：イエリン [叶霖] (中国瀋陽市出身)

麻生市民館・料理室 2018年11月15日(木) 参加者：12名

前回に引き続いて、中国西北地方でよく食べられている中国の雑穀粉料理の会として、今回は玉米(トウモロコシ)の粉と蕎麦粉を使用した料理を指導頂いた。講師はイラストレーターとしても活躍のイエリンさんで、日本のキャラクター弁当を中国に紹介して中国の若いお母さん達から熱い眼差しを受けている。前回、指導をお願いした呉躍鳳さんは、イエリンさんのお母さんである。

さて、玉米の蒸しパン(中国名：玉米窝窝头 [yù mǐ wō wō tóu] [日本文字：玉米窩窩頭])はもともとは中国北方地方の貧しい農民たちの日常食だったとのことだが、清朝末期、北京からの逃亡を余儀なくされた西太后が途中の村で食した玉米窝窝头が忘れられず宮廷に戻った後もテーブルに並べさせたといわれている。

豊かになった中国では健康維持の為に近年になって雑穀にスポットライトが当たるようになって、中国のサイトを検索するといろいろな雑穀粉の料理が掲載されており、玉米窝窝头も蕎麦面蕪菜餅も様々な作り方がアップロードされている。‘わりい’



講師のイエリンさん(右)は呉躍鳳さんのお嬢さん

HPのcookingのページで作り方を紹介してあるので、ご覧いただければ(<http://wanli-san.com/cooking/cooking%20title.html>)と思うが、イエリンさん指導の玉米窝窝头では、白玉粉と玉米を同量使用し、もっちり滑らかでほのかに甘く、上等の和菓子のような舌触りでとても美味だった。

玉米の粉も蕎麦粉も日本で比較的手に入り易いので、日本の食生活に取り入れるのは容易と思うので是非試してみたい。(報告：田井光枝)