

【活動報告】‘わんりい’料理の会

ハーズ シャンジャオビン

春ニラと海老の合子 と 香蕉餅 (バナナの点心)

場所：麻生市民センター 講師：郁唯

ニラは、疲労回復に欠かせないビタミン B1 を高めるβ-カロチンやアリシンを含むほか、ビタミンやミネラル豊富でさまざまな体調改善に注目されている野菜です。そのニラの、一番おいしいといわれる春ニらをたっぷり頂ける中国東北部のおやきの一種・「春ニラと海老の合子」とバナナの点心・「香蕉餅」を教えてください。

‘合子’という名のおやきはこれまで聞いたことがなかったが、簡単に言えば、直径12~15cm程に伸ばした大型の餃子の皮に餡を入れて二つ折りにして閉じ、フライパンで焼くだけである。縁をひらひらした洋菓子のようなフリルを付けて成型するが、作り方はいたって手軽でシンプルだ。しかし、焼き立ては、ぱりぱりのホクホクでとっても美味しい。

指導くださった郁唯先生も、最近は餃子より合子を作る方が多いとか。食欲旺盛な中学生や高校生の男の子が身近にいれば、わいわい言いながら一緒に作って焼いて、もりもり食べてもらったら、きっとよこばれるだろうなあなどと思った。

今回は、エビとニラと卵の少々贅沢な餡だったが、中に包むものは何でもよいそうで、長野のおやきが頭をよぎった。小麦粉と餡になる物さえあれば、ちょちょっと焼いて、ちょっと小腹が空いたときや試験勉強の夜食などいいかも。ま、コツは皮の捏ね方であって、以前、中国の留学生たちと餃子作りをした時、皆、口をそろえて、皮は伸ばせるけど粉は捏ねられないと行ってたから、餃子の皮捏ねに慣れるまでは試行錯誤も必要かもだ。頑張ってみよう。

さて、「香蕉餅」は中国風というより東南アジア風の点心で、こちらは薄いふんわりした皮にバナナの薄切りと溶き卵を流し込んで焼きながら成型する。私など皮を伸ばすのが不得手で、なかなか思うように綺麗に伸ばせない。しかも、伸ばした皮をフライパンに移動するのも結構コツが必要のようだ。とはいえ、焼き上がってしまえば途中の不手際も一緒に

なんとか焼き込んでしまえるから、怖がることはないようだ。ふんわりし



た口当たりと焼きバナナの香りと風味が堪えられない。こっちはきっと中高の女生徒たちが喜ぶだろうなあ。

今回の講座の参加者は14名で、講師のデモの後、5名ずつ3テーブルに分れてそれぞれが腕を振るった。



【ランチメニュー】

- ・海老とニラの合子&香蕉餅
- ・春雨と白きくらげとハムの中中華サラダ
- ・中華風コーンスープ
- ・杏仁豆腐の蓮の実と棗の甘煮とパイナップル入りシロップ掛け

※レシピは‘わんりい’HPをご覧ください。

(報告：田井)