

# アジアの料理を作ってみよう!

## 「ペーパーチキン」

さて、今月は、ぐっとハードルを下げてペーパーチキンのご紹介です。当地には、数々の人気店があり、日本人の間でも食べられているローカル料理のひとつではないでしょうか。私たちアジア料理取材班の中にもこのペーパーチキンの大ファンがおります。そこで、お店のペーパーチキンに匹敵するようなものをめざし、作ってみることにしました。手順は簡単。下味用の調味料を混ぜてとり肉を30分浸けけたら、あとは包んで揚げるだけです。特別なハーブも無し、石臼も登場しません。思い立ったら即作っていただける気軽なレシピです。とり肉もお好みの部位で、また、骨付きでも骨無しでも、おいしく出来上がります。熱々をひとつ食べると、もう次々と包みを開ける手が止まりません！子供達のご飯のおかずにも、大人達のビールのお供にも最高です。さあ、早速今夜お試しあれ。

<料理実施日：2016年5月21日(土)> <監修・撮影：大屋 恵美、取材：小関 由里、調理協力：マーフィー道子>

### Paper wrapped chicken ペーパーチキン



#### ● 材料

とりもも肉、むね肉（お好みの部位）1kg

#### ※下味用

しょうが（皮をむいて） 20g

シャロット（皮をむいて） 20g

にんにく（皮をむいて） 30g

ダークソヤソース 小さじ2

ライトソヤソース 小さじ1

オイスターソース 小さじ2

紹興酒 大さじ2

砂糖 小さじ1、白こしょう 小さじ1、塩 小さじ1/2

タピオカフラワー 大さじ2

ごま油 大さじ2、植物油 大さじ2

揚げ油 適宜

クッキングペーパー

<15cm×15cm、切ったとり肉の数分>



#### <下ごしらえ>

1. とり肉は、3-4cm 角程度に切る。
2. しょうが、シャロット、にんにくは、すりおろす。





3. ※下味用の材料を合わせたものに肉を 30 分浸け込む。



③ 中温の油で約 3-4 分揚げる。



3. クッキングペーパーを 15cm 角に切る。

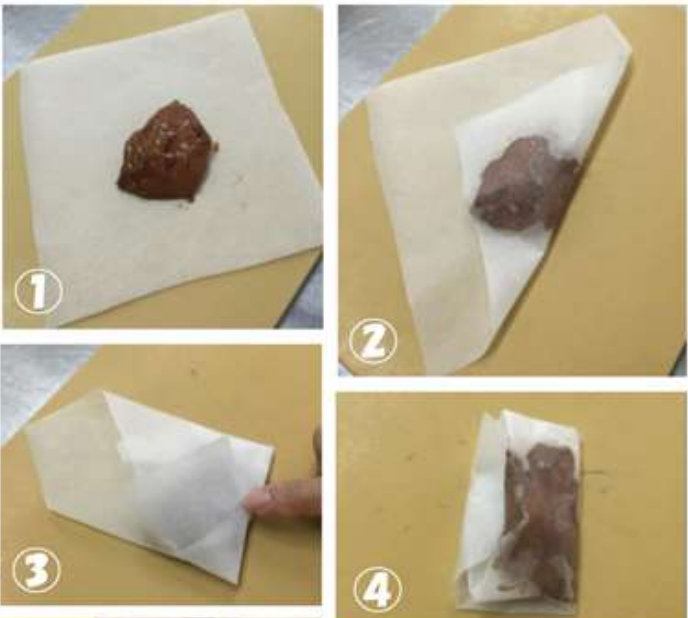


### <作り方>

① 肉を浸け込んで 30 分たったら、タピオカフラワー、ごま油、植物油を加えてよく混ぜる。



② 切っておいたクッキングペーパーに肉をのせ、包む。



最後は折り込む  
ように包み  
全体をしっかり  
押さえる

★ 油から引き上げてからも、余熱で加熱されます。※この時、ペーパーの中で肉が揚がっている状態になっているので、ペーパーを開ける時は十分に注意してください。

★ 揚げ時間は、一切れの大きさ、骨付きか骨無しかによって加減してください。

★ タピオカフラワーの代わりに、コーンフラワーまたは、片栗粉も使用できます。

### ◆◆◆ 豆知識 ◆◆◆

ペーパーチキンは、今からざっと 100 年ほど前に、中国からの移民がマレーシアに伝えたとのこと。また、下味をつけたとり肉を紙で包むのではなく、ライスペーパーで包むこともあったそうです。シンプルながら、おいしさをしっかり閉じ込め、肉汁たっぷりのチキンを味わえるのが、長年食べ続けられている理由のひとつかもしれません。今回ご紹介したレシピは、骨無しのもも肉や、むね肉を使ったものですが、鶏 1 羽を自分で切って、というレシピもリサーチ中に数多く見つけました。骨付き肉のそれぞれ違ったおいしさを味わえるのを想像し、どれも大変食欲をそそられるレシピでした。鶏 1 羽を使い切って、究極のペーパーチキンのできあがり！かもしれませんね。さて、今夜のメニューはペーパーチキン？

