

アジアの料理を作ってみよう!



サンダーティーライス (Thunder Tea Rice: 擂茶)

カミナリ茶漬け?! 今月は、この面白い名前の客家料理のご紹介です。中国語を直訳すると、“擂り潰したお茶”ですが、この“擂 (lei)” はかみなり(雷)と発音が同じため、英語訳が Thunder (かみなり) となったとか、ご飯にかけるスープの材料をすり鉢で擂り潰すときに出る音が雷の音に似ているから、など諸説あるそうです。名前のイメージとは裏腹に、野菜中心の具材たっぷりに、ハーブがさわやかな緑色のスープでいただくとてもヘルシーなごはんです。野菜の他に、豆腐、ごま、ピーナッツ、イカンピリスなども入ります。最近、カロリーの取り過ぎが気になる方、つつい飲み過ぎた翌日などに最適ですよ。ぜひ、お試しください。 <料理実施日: 2016年9月20日(火)>

<監修・撮影: 大屋 恵美、取材: 小関 由里、調理協力: リコ 啓子、マーフィー 道子>

Thunder Tea Rice 擂茶



サンダーティーライスの材料 4~5人分



● 材料

にんにく 6 かけ、大根の漬物(甜菜圃 Preserved Sweet White Radish) 150g、イカンピリス 100g、チャイシム (Cai Xin) 100g、キャベツ 1/4 玉、マニチャイ 300g (葉のみで 100g)、ロングピーン 100g、干しえび 60g、煎り白ごま 50g+50g、豆干 200g、チャイニーズスピニッチ 100g、植物油 適量、ピーナッツ (Ground Roasted Peanut) 50g+40g、ミント 200g (葉のみで 100g)、タイバジル 200g (葉のみで 100g)、コリアンダー 200g (葉のみで 100g)、緑茶または烏龍茶など好みの茶葉 大さじ 1 程度、塩 小さじ 1 程度、水 500cc、ご飯またはブラウンライス 適量



※下ごしらえ

1. にんにくはみじん切り。
2. 大根の漬物は 2 回ほど水を替えながら塩抜きをしておく。
3. イカンピリスは洗ってざるに取り、キッチンペーパーなどで水気をふき取っておく。
4. 干しえびは 15 分ほど水で戻し、水気を絞る。
5. 野菜類は洗い、1cm 幅に切っておく。
6. 豆干は 1cm 角に切っておく。
7. ミント、タイバジル、コリアンダーは洗って葉だけをちぎっておく。



● 作り方

- ① イカンピリスを少量の植物油でカリッとなるまで揚げ、キッチンペーパーに取る。
- ② 塩抜きして水気を絞った大根の漬物も、植物油とにんにく大さじ 1/2 で炒めておく。
- ③ 水で戻した干しえびを香りが出るまで植物油とにんにく大さじ 1/2 で炒め、キッチンペーパーに取る。油を切ったら、粗く刻んでおく。
- ④ 切ったチャイシム、チャイニーズスピニッチ、マニチャイ、ロングピーン、キャベツは、それぞれ個別に植物油少々とにんにく大さじ 1/2 で炒め、火を通しておく。
- ⑤ 切った豆干をひたひたの植物油で狐色になるまで揚げる。
- ⑥ ミント、タイバジル、コリアンダー、茶葉、水、白ごま 50g、ピーナッツ 40g、塩をブレンダーに入れ、滑らかなスープ状になるまで攪拌する。味見をして塩が足りないようであれば塩を加える。
- ⑦ どんぶりにご飯を入れ、その上に具材をのせ、白ごま、ピーナツものせる。⑥のスープをボウルに盛り付けて出来上がり。※ご飯とスープを別々にいただいたり、スープをご飯に回しかけていただいたり、お好みで。



サンダーティーライスが
食べられるところ

- ・ Lau Pa Sat Festival
- ・ Food Republic (Suntec City)
- ・ Toa Payoh Gourmet Paradise (HDB Hub B1) etc