

5 雲南ハムと干巴菌の炒め物（雲南省・地域在来種）

料理名	雲南ハムと干巴菌の炒め物
材料	干巴菌 700g 雲南ハム 100g 青トウガラシ 100g にんにく 50g
副材料	豚脂 150g 塩 13g 料理酒 10g 味の素 1g
調理方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 干巴菌に付いた土を取り除き、手で裂いて細くする。5gの塩を入れ、手で揉んでから水に入れて一度洗う。次に、少しだけ小麦粉をふりかけてさらにもみ、水で4回ほど洗って土やほこりを取り除き、水を切る。 2. 青トウガラシを千切りにし、雲南ハムは3ミリの長さの千切りにする。にんにくをみじん切りにする。 3. 中華鍋を強火にかけて、100グラムの豚脂を入れる。干巴菌を火が通るまで炒めて、お皿に取り出す。 4. 50グラムの豚脂を中華鍋に入れて、熱くなったらにんにくのみじん切りと青トウガラシを炒める。次に、干巴菌を戻し入れ、塩、味の素を入れて炒める。料理酒を入れて、もう少し炒めたら出来上がり。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	雲南ハムと干巴菌は、ともに雲南人の好きな食べ物である。この料理は辛くて香りがよく、旨味があり、酒とご飯を付け合わせに最適である。
出典	呉美清『雲南家常菜』雲南科技出版社、1998年、百度
情報提供者	

5 火腿炒干巴菌（雲南省・地域在来種）

料理名	火腿炒干巴菌
材料	干巴菌 700 克 肥瘦云腿 100 克 青辣椒 100 克 蒜瓣 50 克
副材料	熟猪油 150 克 盐 13 克 料酒 10 克 味精 1 克
調理方法	<ol style="list-style-type: none">1. 干巴菌捡去杂质用手撕成细丝，先放盐 5 克揉捏一遍，放在清水中淘洗一遍，再撒少许面粉揉捏，然后在清水中漂洗四遍，洗净沙土，挤去水分。2. 青辣椒切为丝，火腿切为 3 厘米长的细丝。蒜瓣切为末。3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 100 克，将干巴菌炒熟透起锅摆在盘内。4. 炒锅内放熟猪油 50 克，烧热时放入蒜末、青辣椒炒熟，再放入干巴菌、盐、味精拌炒，烹入料酒，颠锅几下即成。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	干巴菌，云腿均为云南人喜食之物，此菜鲜香辣，最宜下酒佐饭。
出典	吳美清『雲南家常菜』雲南科技出版社、1998 年、百度
情報提供者	