

15 臭菜と卵の炒め物（雲南省・地域在来種）

料理名	臭菜と卵の炒め物
材料	臭菜4束、卵3個
副材料	植物油（おたまひとすくい）、塩（茶さじ半分）、粉山椒（茶さじ半分）
調理方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臭菜を洗い、水気を切る。 2. 臭菜の根を取り除き、葉の部分を粗みじんに切る。 3. 卵を割り、塩と胡椒を入れて混ぜる。 4. 臭菜の葉も入れてよく混ぜる。 5. 中華鍋に油を入れ、よく熱したら臭菜の葉と卵を入れる。返しながらかき混ぜ、両面が黄色くなるまで十分に炒めたら、皿に盛り付けて出来上がり。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	雲南の臭菜（学名 <i>Acacia pinnae</i> ）は、長いトゲで覆われ、木でもつる植物でも草でもない植物である。植物の若い葉は食用にすることができ、非常に栄養価が高く、大豆よりもタンパク質含有量が高い（最大 8.59%）。 西双版纳などの地域で最も特色ある野生の山菜であり、近隣のラオス、ミャンマー、タイの多くの民族集団にも愛されている。
出典	<p>百度百科「臭菜」 https://baike.baidu.com/item/%E8%87%AD%E8%8F%9C</p> <p>https://www.meishij.net/zuofa/choucaichaojidan.html</p>
情報提供者	熊夢蒞氏

15 臭菜炒鸡蛋 (雲南省・地域在来種)

料理名	臭菜炒鸡蛋
材料	臭菜 (鱼腥草) 4 棵、鸡蛋 3 个
副材料	植物油 1 汤勺、盐半茶勺、花椒粉半茶勺
調理方法	<ol style="list-style-type: none">1. 臭菜洗净控水。2. 臭菜只留嫩叶，根部摘除不要，将菜叶切碎。3. 将鸡蛋打入碗中，加入盐、花椒粉打散。4. 将切好的臭菜放入搅拌均匀。5. 锅中油烧热，下入臭菜鸡蛋液，翻炒至两面金黄即可关火装盘。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	云南的臭菜，学名羽叶金合欢，浑身长刺，既非树亦非藤更非草，植株嫩叶可食，它营养非常丰富，蛋白质含量 (高达 8.59%) 比黄豆还要高，是西双版纳等地最具特色的野生蔬菜，也深受邻近的老挝、缅甸和泰国的许多民族喜爱。
出典	百度百科「臭菜」 https://baike.baidu.com/item/%E8%87%AD%E8%8F%9C https://www.meishij.net/zuofa/choucaichaojidan.html
情報提供者	熊夢濫氏