

8 青頭菌の醤油煮（红烧青头菌）（雲南省・地域在来種）

<p>料理名</p>	<p>青頭菌の醤油煮（红烧青头菌）</p>
<p>材料</p>	<p>青頭菌 600g 豚もも肉 100g 青トウガラシ 100g にんにく 20g</p>
<p>副材料</p>	<p>塩 8g 味の素 10g 醤油 10g 甘口醤油 5g たまご 20g 水溶き片栗粉 30g だし（肉湯、ブイヨン？） 100ml 豚脂 50g</p>
<p>調理方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青頭菌の根元部分を取り、土を落としてきちんと洗う。大きいものは半分か四分の一に切り、均等な大きさに切って、水けを切る。 2. 豚もも肉を薄切りにして、塩（2g）、水溶き片栗粉（10g）、たまごを入れて混ぜる。青トウガラシの種を取り除いてぶつ切りにし、にんにくは薄切りにする。 3. 中華鍋を強火にかけて、油をいれる。油の温度が 150 度程度の時に豚もも肉を入れ、少し炒めて取り出す。 4. 次に、中華鍋に油（200 グラム）を入れて、油の温度が 160 度のときに青頭菌を入れてさっと揚げ、油を切る。だし、塩（6g）、醤油、甘口醤油、味の素、水溶き片栗粉（20 グラム）を碗に入れて攪拌し、とろみを作る。 5. 中華鍋を強火にかけ、50g の油を入れてからにんにくを揚げ、香りが出たら青トウガラシを炒める。青トウガラシに火が通ったら、青頭菌と豚肉を入れ、とろみ付けの液を入れて炒める。最後につや出しのために油（50g）を零して、出来上がり。
<p>調理イメージ</p>	
<p>調理試演者</p>	
<p>参考事項</p>	<p>変緑紅菇は、一般的には緑菇と称し、地方名は青頭菌（昆明・貴陽）、青湯菌（貴州）、青脸菌（四川）、青盖子・青菌（東北）、青面梨菇（福建）、青蛙菌・緑豆菌（広西）ほか多彩である。紅菇の仲間のなかで変緑紅菇は別名の多いことから見ても、広い地域の人々に最も蔬菜的に食用とされていることが伺われる。和名はアイタケ（俗名アオハツ、アオドヨウ、アイヨヘイジ）という。傷をつけると暗紅色の液がにじみ出て青藍色に変わることから、中国の地方名にも「青」の文字が多くつけられている。</p> <p>発生は初夏から秋にかけて針葉林、広葉林あるいは混交林の地上に単生または群生する。特に雨後の発生が多い。中国では各地に発生するが、西南部特に雲南省が多い。昆明、富民、呈貢、玉溪、曲靖、陸良、昭通、羅平、師宗、思茅、保山、大理、麗江、西双版纳など各地に多量に産する。雲南・貴州の人々の最も好む茸の一つである。（小野 1996: 107）</p> <p>この料理は、色合いが赤く美しく芳ばしい香りと旨味があり、酒やごはんによく合う料理である。</p>
<p>出典</p>	<p>呉美清『雲南家常菜』雲南科技出版社、1998 年、 小野真知子. 1996. 「中国雲貴高原に発生する食用茸類の種類とその調理法 第 2 報」『名古屋女子大学紀要』42（家・自）105-114</p>
<p>情報提供者</p>	

8 红烧青头菌（雲南省・地域在来種）

料理名	红烧青头菌
材料	青头菌 600 克 猪腿肉 10 克 青辣椒 100 克 大蒜 20 克
副材料	食盐 8 克 味精 10 克 咸酱油 10 克 甜酱油 5 克 鸡蛋 20 克 湿淀粉 30 克 肉汤 100 毫升 猪油 500 克
調理方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将青头菌去根、去泥土清洗干净，大约切成两半或者四半，使其均匀，滤干水分。 2. 猪腿肉切成片，加入食盐（2 克）、湿淀粉（10 克）、鸡蛋拌捏均匀。青辣椒去蒂去籽切成块，大蒜切成片。 3. 炒锅上旺火烧热，用油涮锅后，入油烧到五成热时，放入肉片一划至断生捞出。锅内再加油（200 克）烧到六成热时，投入青头菌一炸，捞出滤油。用小碗将肉汤、食盐（6 克）、咸酱油、甜酱油、味精、湿淀粉（20 克），调成碗芡。 4. 炒锅上旺火烧热（放油 50 克）下蒜片炸香，下青辣椒炒熟，倒入青头菌、肉片，泼入碗芡三颠两簸，亮入明油（50 克）即成。
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	<p>变绿红菇，一般被称为绿菇，也有青头菌（昆明和贵阳）、青汤菌（贵州）、青脸菌（四川）、青盖子或青菌（东北）、青面梨菇（福建）、青蛙菌或绿豆菌（广西）等丰富多彩的地方名。在红菇的同类中，从变绿红菇拥有很多别名（的情况）可见，它是被最为广泛地区的人们作为蔬菜食用的菌类。其日本名为 Aitake（俗称 Aohatsu、Aoadyou、Ayoheiji）。变绿红菇受了伤后，暗红色的液体会渗出并变成暗蓝色，所以它在中国的地方名中也有很多使用“青”字。</p> <p>从初夏到秋季，变绿红菇多单生或者群生在针叶林、阔叶林或混交林的地面上。尤其很多是在雨后出产的。在中国各地都有出产，而以西南部特别是云南省较多。大量出产于昆明、富民、呈贡、玉溪、曲靖、陆良、昭通、罗平、师宗、思茅、保山、大理、丽江、西双版纳等地。是云南和贵州人最喜欢的蘑菇之一。（小野 1996: 107）</p> <p>此菜，色泽红亮，脆嫩鲜甜，味香咸鲜，酒饭皆宜。</p>
出典	<p>呉美清『雲南家常菜』雲南科技出版社、1998 年</p> <p>小野真知子. 1996. 「中国雲貴高原に発生する食用茸類の種類とその調理法 第 2 報」『名古屋女子大学紀要』42 (家・自) 105-114</p>
情報提供者	