

11 エビと苦刺の花の蒸し煮（金钩苦刺花）（雲南省・地域在来種）

<p><b>料理名</b></p>	<p>エビと苦刺の花の蒸し煮（金钩苦刺花）</p>
<p><b>材料</b></p>	<p>水に浸け苦味を除いた苦刺の花 300g 豚挽き肉 50g ニラのザク切り 50g 水につけて戻した乾燥エビ 30g</p>
<p><b>副材料</b></p>	<p>塩 3g 粉コショウ 3g 味の素 2g ネギと生姜の汁 15g 水溶き片栗粉 10g 鶏脂 10g チキンスープ 100ml</p>
<p><b>調理方法</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 苦刺の花を取り、しっかり洗って熱湯に入れ、さっとゆでる。</li> <li>2. 水にとって冷やし、鉢に入れたら、豚ひき肉、塩、味の素（1g）、粉コショウ（1g）、ネギと生姜の汁を入れてよく攪拌する。攪拌した食材は油を塗った碗に入れ、蒸籠で 30 分蒸してから取り出し、ひっくり返して皿に盛り付ける。</li> <li>3. エビをよく洗い、碗に入れてチキンスープを注ぎ、蒸す。</li> <li>4. 中華鍋を火にかけ、エビとチキンスープを鍋に入れ、調味料の味の素（1g）と粉コショウ（1g）を入れる。沸いたらニラを入れて、泡立ってきたらアクを取る。水溶き片栗粉でとろみを付けて、最後に鶏脂を零し、苦刺の花の皿の上に盛り付け、出来上がり。</li> </ol>
<p><b>調理イメージ</b></p>	
<p><b>調理試演者</b></p>	
<p><b>参考事項</b></p>	<p>苦刺（<i>Solanum deflexicarpum</i>）          苦刺は、雲南省のみで採れる非常に珍しい山の幸であり、純天然の薬草である。乾燥した初春に苦刺を煎じて冷やしたお茶を飲むと、とてもよい消熱消炎作用がある。また、苦刺の花を配合して作った薬枕には、高血圧などに良好な効果がある。海拔 1300～2500m ほどの山の斜面や道端、溝や草むらの中に生えている。          （百度より堀江抜粋）苦刺の花は、さっぱりして、味はほろ苦い旨味がある。          旬は 6～8 月で、産地は昆明、陸良、新平、大姚、宾川、劍川、麗江、大理、維西、蒙自、華寧、楚雄などである。海拔 1300～2500 メートルの山地などに生じる。</p>
<p><b>出典</b></p>	<p>呉美清『雲南家常菜』雲南科技出版社、1998 年、百度</p>
<p><b>情報提供者</b></p>	

11 金钩苦刺花 (雲南省・地域在来種)

料理名	金钩苦刺花
材料	漂净苦味的苦刺花 300 克 猪肉末 50 克 韭菜段 50 克 水发虾米 30 克
副材料	食盐 3 克 胡椒面 3 克 味精 2 克 葱姜汁 15 克 湿淀粉 10 克 鸡油 10 克 鸡汤 100 毫升
調理方法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 苦刺花拣洗干净, 入沸水中焯一下。</li> <li>2. 苦刺花捞出控水晾凉, 入盆, 拌入猪肉末、盐、味精 (1 克)、胡椒面 (1 克)、葱姜汁入味, 放入抹过油的扣碗中, 入笼蒸半小时, 取出翻扣入盘中。</li> <li>3. 虾米洗净, 入碗注入鸡汤蒸发好。</li> <li>4. 炒锅上火, 将虾米连汁倒入锅中, 加味精 (1 克)、胡椒面 (1 克) 调好味, 沸后下韭菜段, 打去浮沫, 用湿淀粉勾清芡, 淋入鸡油, 浇入苦刺花盘中即成。</li> </ol>
調理イメージ	
調理試演者	
参考事項	<p>苦刺 (Solanum deflexicarpum)</p> <p>苦刺是茄属植物。每逢冬去春来彩云之南的时候, 山野、溪边、丘壑, 到处绽开了嫩绿带白色的苦刺花, 苦刺花树不起眼, 花也不起眼, 就那么一丛丛带刺的小灌木, 却缀满数不清的清雅朴素的小白花。它不仅供人们观赏, 也是春天最早供人们采食的山茅野菜。过去, 山乡农民比较贫困, 靠山吃山, 山茅野菜自然就成了春荒时节救急的食物。</p> <p>苦刺不仅是一道难得的山珍, 也是一味纯天然的药物。在干燥的初春, 把它煲成凉茶, 有着极好的消热消炎的作用; 也可以把干花做成药枕, 对于下火、降血压有着良好的价值。苦海生于海拔 1300~2500m 的山坡、路旁、灌小及草丛中。此花, 清淡素雅, 味鲜香微苦。</p>
出典	<p>百度百科「苦刺花」  <a href="https://baike.baidu.com/item/%E8%8B%A6%E5%88%BA%E8%8A%B1/9608359?fr=aladdin">https://baike.baidu.com/item/%E8%8B%A6%E5%88%BA%E8%8A%B1/9608359?fr=aladdin</a></p> <p>百度百科「苦刺 (茄属植物)」  <a href="https://baike.baidu.com/item/%E8%8B%A6%E5%88%BA/4875080?fr=aladdin">https://baike.baidu.com/item/%E8%8B%A6%E5%88%BA/4875080?fr=aladdin</a></p> <p>吳美清『雲南家常菜』雲南科技出版社、1998 年、百度</p>
情報提供者	