

ジャー ジアン ミエン  
炸 醬 麵



材料(1人分)

中華麵	200g	おろしにんにく	0.45g
豚ひき肉	90g	おろし生姜	1g
大豆	10g	★だし汁(もどし汁)	55g
干しいたけ	1.5g	★砂糖	2g
玉ねぎ	15g	★醤油	3.5g
にんじん	15g	★味噌	4.5g
なす	20g	★酒	2.5g
きゅうり	10g	・片栗粉	0.75g
ごま油	1g	・水	2.5g

◆◆おすすめ献立例◆◆

★炸醬麵

- 中華風コーンスープ
- マーラカオ

作り方

1. 水に戻した干しいたけ、玉ねぎ、にんじんをみじん切り、きゅうりは千切り、なすを一口大に切る。しいたけの戻し汁はとっておく。
2. 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉、なす、大豆を入れ生姜とにんにくで炒める。
3. ひき肉がバラけたら、しいたけ、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
4. しいたけの戻し汁と★印の調味料を加え、馴染んだら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
5. 中華麵にきゅうりをのせ、4をかけたら完成。



炸醬麵とは??

豚ひき肉を甜麵醬で炒めて作った「炸醬」と呼ばれる肉味噌と、大豆やきゅうりなどを茹でた麵にのせた、中国北部にある山東省発祥の麵料理です。北京の名物料理といえば、北京ダックと並ぶ有名な料理です。日本では、「ジャージャー麵」などの名称で馴染みがありますが、本来の発音は「ジャージアンミエン」。日本のジャージャー麵は甘辛い味付けが特徴ですが、本場北京では甘みはなく、うどんのような太い麵で食べられています。

中国の行事「旧正月」

「旧正月」とは、中国最大の行事である正月のことをいいます。1月下旬から2月中旬頃とされ、月の満ち欠けを基準とした「旧曆」を用いているため、**毎年日にちが異なります。**

旧正月は1週間程度が休日となり、家族と過ごしたり、挨拶回りなど、日本と同じような正月を過ごします。近年では、海外旅行に出かける人も増え、日本にも中国の観光客で賑わいます。

中国でも1月1日は「元旦」です。「元旦」より「旧正月」を盛大にお祝いします！



中国ってどんな国??

アジア大陸の東部に位置した広大な国で、正式名称は「中華人民共和国」といいます。**現在世界で最も人口の多い国**として知られ、世界屈指の経済大国です。日本とは海を隔てた隣国のため、漢字や建築技術など、中国から伝わった文化は沢山あります。現在も政治・経済活動において、深い繋がりのある国です。

- ▶首都：北京
- ▶人口：約14億人
- ▶面積：約960万㎡  
(日本の約26倍)



中国の食文化

広大な地域の中国料理には、地域ごとに味付けが異なります。日本では、「中国四大料理」と呼ばれる4つの代表的な料理が親しまれています。

「北京料理」  
水餃子

「四川料理」  
麻婆豆腐

「上海料理」  
小籠包

「広東料理」  
シュウマイ