

世界の郷土料理

～台湾料理～

6月

シェンドウジャン 鹹豆漿



材料(1人分)

・無調整豆乳	150g	★醤油	4g
・冷凍小松菜IQF	15g	★ごま油	2g
・玉ねぎ	10g	・酢	3g
・ベーコン	7g		
・素干しえび	2g		

◆◆台湾献立例◆◆

- ・ルーローハン
- ・えだまめナムル
- ★鹹豆漿

作り方

1. 鍋に豆乳を入れ中火で沸騰する直前まで温める。
2. 玉ねぎはスライス、ベーコンは短冊切りにする。
3. 豆乳が温まったら、材料と★調味料を加え弱火で煮る。
4. 玉ねぎに火が通ったら、最後に酢を入れ混ぜたら完成。

鹹豆漿とは？

「鹹=しょっぱい」、「豆漿=豆乳」を意味し、「シェンドウジャン」と読みます。熱い豆乳に醤油、黒酢、ラー油などを加えた**台湾定番の朝食のスープ**です。酢の酸性によって豆乳がおぼろ状に固まり**ホロホロとした食感**になります。



台湾の食文化

台湾料理は、中国南部の食文化がベースとなり、素材の持ち味を生かすため**塩分控えめな味付け**をしています。淡白な味付けや甘い味付けのものが多いのも特徴です。主食は米やパン、麺類など日本とよく似ています。

台湾ってどんな国??

- ▶正式名称：中華民国
- ▶主要都市：台北、台中、高雄
- ▶人口：約2,360万人
- ▶面積：約3万6千㎢
(九州よりやや小さい)



※人口・面積の数値については、外務省HP(令和3年1月14日更新)を参照

台湾は日本にとって最大のえだまめ輸入先国です。日本の冷凍えだまめ輸入量は、**台湾産が約4割を占めます**。台湾では、主にハーベスタで収穫を行い、**高鮮度な状態で加工を行うこと**や、**栽培管理や加工工場での衛生管理の徹底**することで、安全で高品質なえだまめの生産を可能としています。