

アップル すこやか通信



みそ2 (中華味噌)



2007年のすこやか通信7月号で取り上げた味噌。
今回は、味噌と同じ発酵食品であり「中華味噌」などと呼ばれる調味料をご紹介します。

○ 豆板醤 (トウバンジャン)

原料は、ソラマメと小麦粉。中国の味噌の一種。中国の四川料理には欠かせない。日本では唐辛子と香辛料を加えて醗酵させた辛味の強いものを指す。煮物、炒め物、ソース、和え物の味付けなどに使用。麻婆豆腐、麻婆茄子、回鍋肉などに。

○ 甜面醤 (テンメンジャン)

原料は、小麦粉、麴で醗酵。中国の甘味噌。生野菜にそのままつけて食べたりする。北京ダックのつけ味噌、ジャージャー麺、坦坦麵、回鍋肉などに。日本では八丁味噌に糖類・ごま油を加えて作られることが多い。

○ XO醤 (エックスオージャン)

原料は、干し貝柱、干しエビ、塩漬けの魚、中国ハムなど。中国の高級食材を使って旨味を出し、唐辛子を加えて辛味を加えた味噌風の調味料。餃子やシュウマイのつけだれ、炒め物、チャーハン、和え物、やきそば、魚介類のサラダのドレッシングなどに。

○ コチュジャン

原料は、大豆とうるち米粉、粉末唐辛子。韓国料理に欠かせない唐辛子味噌。中国の豆板醤と比べると辛さもまろやかである。ヒビンバや生野菜を食べる時に添える。また、和え物、鍋料理のつけ汁、煮込み料理などにも。信州味噌にみりんと一味唐辛子を混ぜたもので代用可能。

醤 (ひしお) : 中国読み「ジャン」

醤は食品を麴と食塩で発酵させた調味料。日本の味噌も元々はこれに含まれます。中華味噌などは、唐辛子が使われることが多く、唐辛子にはカプサイシン（辛味成分）・カブサンチン（カロチノイド）が含まれています。カプサイシンにはエネルギー代謝を促し体脂肪の分解を進める効果や、血行を促進し冷え性や肩凝りなどに効果があるとされています。また、カブサンチンはLDL-コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する働きがあるとされています。どの醤も塩分が多いので食べ過ぎに注意しましょう。

中華味噌を使ったおすすめレシピ

トマトと牛肉の甜面醤炒め

栄養価 (1人分)

エネルギー173kcal、たんぱく質12.1g、脂質10.1g、食塩1.8g

材 料 (2人分) トマト 小2個、牛もも赤身薄切り肉 100g、
片栗粉 小さじ1、ごま油 大さじ1/2

A (ごま油 大さじ1/2、がらスープの素 少々、こしょう 少々)

B (甜面醤 大さじ1、しょうゆ 大さじ1/4、おろしニンニク 少々)

作り方

- ① トマトは種の部分を取り除いて一口大に切る。牛肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の牛肉を炒める。
- ③ ①のトマトに片栗粉をまぶして②に加え、サッと炒める。
- ④ 最後にまぜ合わせたBを手早くからめ、皿に盛り付けてできあがり。

