



# 酸菜白肉鍋

(スワンツァイパイロウグウオ)



【材 料】 4人分 白菜のお漬物でもよい

- ・白菜 1/2個
- ・塩...大さじ1
- ・酢...大さじ1
- ・しょうがすりおろし...1かけ分
- ・にんにくすりおろし...1かけ分
- ・干し椎茸...2~3個(水で一晩戻して食べやすい大きさに切る)
- ・昆布...15cmくらい
- ・鶏がらスープの素...適量
- ・豚バラ肉鍋用...お好みの量
- ・白木芽、水菜、しめじ、えのき、豆腐、油揚げなどお好みの具材

【つけダレ】

- ・にらダレ、ごまダレ、みそダレ、柚子胡椒、
- ・パクチーだれ(麻辣醬+ごま油+めんつゆ+パクチー)
- などお好みで用意してください

1. ビニール袋にざく切りにした白菜と塩を入れてよく揉みこむ。そこに酢を入れて全体にまぶしたら空気を抜いて口をぎゅっとしぼって冷蔵庫で2日ほど寝かせる。



2. 油をひいた鍋で香りがでるまでにんにくとしょうがを炒め、1の白菜を汁ごと入れ、干し椎茸のもじ汁と昆布と鶏がらスープの素も加えて火にかける。



3. 沸騰する前に昆布は取出して、具材を入れてグツグツ煮る。お好みのつけダレで召し上がれ〜



memo

酸菜とは発酵させた野菜、白肉とは豚肉のこと、本場台湾では発酵の進んだ白菜のお漬物で作るそうです。白菜を漬けたすっぱいお汁で、豚バラ肉もさっぱりと食べられます。ピエンローとはまた違った白菜の食感が楽しめるスワンツァイパイロウグウオ(長い!日本では「すっぱ鍋」や「発酵鍋」と呼ばれているようです)、つけダレで味変も楽しいですよ、人気の台湾グルメをぜひお試しください。