

# チャー・クイティオ Char Kway Teow 炒粿條

もちもち&ツルツルした食感で人気のクイティオは、スープに入れても炒めても美味しい平たいライス・ヌードル。ソース焼きそば風に炒めた「チャー・クイティオ」は、日本人にも大人気のローカルメニューです。

家庭で作ると油分が抑えられ、野菜もたっぷりヘルシー。日本では乾麺のクイティオが手に入りますから、日本でも是非お試しください。

## ★材料★ (大盛り1人分)

クイティオ麺(生)	200g
海老(頭と皮、背ワタを取り除く)	4匹
もやし	100g
(豆の皮と根を除いて水に浸けておきシャキッとさせる)	
ニラ(3cmに切る)	20g
フィッシュケーキ(魚のすり身)	15g
卵	1.5個
中華ソーセージ(斜め薄切り)	6枚
揚げラード(ざく切り)	5-6個
にんにく(みじん切り)	2片
油	適量

## チリペースト(冷凍保存可)

ドライチリ(種を取り水で戻す) 4~5本  
 生レッドチリ(15cm位、種を取る) 2本  
 シャロット 2~3玉 20g  
 油 小さじ1  
 砂糖 小さじ1/3杯  
 ミキサー時、必要に応じて水を少々  
 \*全てを小さ目にカットしてから、ミキサーにかけてペーストにしておく。もしくは市販のチリペーストを利用。

## 調味料(1人分)

オイスターソース	小さじ1杯 弱
ローカルライト醤油	小さじ2杯 強
ローカルダーク醤油	小さじ2/3杯 弱
砂糖	ふたつまみ
*混ぜ合わせておく	



揚げラード(FRIED PORK LARD)



中華ソーセージ



シャロット



フィッシュケーキ



(左から)オイスターソース、  
ライト醤油、ダーク醤油



茹クイティオ。開封前は常温で保存可。  
(冷蔵庫で保存すると石のように固まってしまうので茹でほぐすのが大変)



生レッドチリ



一人分の材料(右上から、エビ、  
ニラ、フィッシュケーキ、中華ソー  
セージと揚げラード



①麺をほぐし、熱湯にさっとぐら  
せて余分な油を落とす。このス  
テップでは、麺が柔らかくなり過  
ぎないように手早く作業する。

## 作り方

- ①茹で麺を熱い湯に入れて軽くほぐし、ザルにあける。人数分に分けておく。
- ②よく熱したフライパンに多めの油を入れ、まずニンニクとチリペースト、次にエビ、それからラード、中華ソーセージ、フィッシュケーキを入れて強火で炒める。
- ③もやし、ニラを入れてさっと炒めたら、調味料類を入れてかき混ぜてから麺を強火で炒める。
- ④卵を入れて全体を絡める。この時点で乾いた感じがしたら油を少し足す。



②強火で、にんにくとチリ  
ペーストを炒める



③エビ、ラード、ソーセージ、フィッシュ  
ケーキを入れる。その後、もやしとニラ  
を入れて炒める。



④麺、調味料を入れて強  
火で炒める。最後に卵でと  
じる。  
チャー・クイティオを美味し  
く作るコツは、強火で一氣  
に炒め上げること。