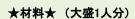
チャー・クイティオ Char Kway Teow 炒粿條

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、野菜もたっぷりでヘルシー。 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。



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 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

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 2~3玉 20g シャロット 小さじ1 油 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

作り方

油

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。





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 ライト醤油、ダーク醤油



(冷蔵庫で保存すると石のように固まって





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



②強火で、にんにくとチリ

ペーストを炒める



①麺をほぐし、熱湯にさっとくぐら 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。



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、強火で一気 <u>に炒め上げること。</u>