

# 煲仔飯(ポーチャイファン)

煲仔飯(ポーチャイファン)は広東省特有の庶民料理。広東語で「煲」は鍋、「仔」は小さなものを表すときに使うことから分かるように、煲仔飯は一人前ずつ作るのが基本だ。煲仔飯を作るのに欠かせない素焼きの土なべは煮物などに用いるもので、香港ではどこの家庭にも一つはあるごく一般的なもの。この素焼きのなべは熱伝導が比較的遅い分、熱が逃げにくいという特徴があり、米を炊くとことのほかおいしく出来る。「煲仔飯はごはんを味わう料理」といわれるのもこのゆえんだ。特に煲仔飯に無くてはならない「おこげ」は電気炊飯器ではまず作れない。

## 主な煲仔飯メニューとポピュラーな具

北菇滑雞飯(シイタケと鳥肉) 北菇田雞飯(シイタケとカエル肉) 夾滑田雞飯(カエル肉)  
窩蛋牛肉飯(卵と牛肉) 臘鴨脾飯(アヒルのももの塩漬け) 梅菜肉餅飯(梅菜の漬け物と豚ひき肉)  
臘腸飯(豚肉のサラミ) 潤腸飯(豚肉とレバーのサラミ) 双腸飯(2種のサラミ)  
臘腸滑雞飯(豚肉のサラミと鳥肉) 潤腸滑雞飯(豚肉とレバーのサラミと鳥肉)  
双腸滑雞飯(2種のサラミと鳥肉) 臘腸田雞飯(豚肉のサラミとカエル肉)  
鹹魚肉餅飯(塩漬け魚の干物とひき肉)



**臘腸**…豚の赤身と脂身を(2対8は特級、3対7が1級、4対6は3級)それぞれひき肉にして味付けした後、腸詰めにしゆで、くん製にしたもの。主な産地は広東省、広西チワン族自治区、湖南省、上海市など

**潤腸**…豚肉とレバーのサラミ：臘腸の一種で、「鴨肝腸」とも言う。一般には豚のレバーか鴨のレバーと豚の脂身が入っている。色は黒くぷりぷりと軟らかい。「玫瑰露酒」などを使うので、口に入れると強い酒の香りがする。保存はあまり利かない。



# 自宅で作ってみよう

「土なべで米から炊く」と聞くとちょっとしり込みしてしまうが、水加減と火加減さえ覚えれば、煲仔飯は家でも作ることができるのだ。

まず用意するのは土鍋。街市（公設マーケット）などにある金物屋で手に入る。直径十五センチほどの大きさのもので2,500円前後。煲仔飯に限らず、米を入れずに「魚香茄子煲（マーボーナス）」のような肉や野菜の煮込み料理にも使えるので、一家に一つあると便利だ。買うときは店の人に頼んで水が漏れないかどうかチェックしてもらおうのを忘れずに。

次に米。煲仔飯にはタイ米が合う。そして欠かせないのが広東しょうゆ「生抽（サンチャウ）」。具にあらかじめ味を付けて作る場合は色付け用のしょうゆ「老抽（ラウチャウ）」を使うといい。今回はオーソドックスな鳥肉とシイタケ、中華サラミ「臘腸（ラップチョン）」を具に使う。鳥肉は骨付きの方がだしが出ておいしいが、今回は食べやすいさき身に。

臘腸は表面にほこりが付きやすいので湯でざっと洗う。具を入れるときに好みでショウガのスライスを加えてもいい。

炊くとき、最初は強火で後は弱火。日本では「初めチョロチョロ中パッパッ、赤子泣いてもふた取るな」と歌われるが、煲仔飯の火加減はこれとは反対である。それに途中一度だけふたを開ける。米が完全に炊ける前に具を入れるからだ。しかも熱が逃げないように素早く入れて、さっとふたをしなければならぬ。具はいったん火を通して味付けをしてから入れることが多いが、今回は味付けなしで生のまま入れている。途中からでも十分火は通るが、最初から米と一緒に炊きこんだ方が味はよく出る。その場合、また火加減は前述の歌と同じように最初は弱火で後は強火でもほぼ同じように出来る。

詳しい作り方は下記の通り。手間もかからないので、一度トライしてみては。

## 鳥のさき身とシイタケ、中華サラミの煲仔飯の作り方



① 鍋の中に薄く油を引く



② 具はあらかじめ切っておく



③米1カップを洗って鍋に入れ、水1.5カップを加える

④ふたをして強火で5～7分炊く



⑤ご飯の表面に小さな穴が開き始めたところを見計らってふたを開け、具を入れてふたをする

⑥中火で3分、次に弱火で5分炊く

⑦火を止め10分ほど蒸らす

⑧ふたを開け、広東しょうゆをかけて再度ふたをする

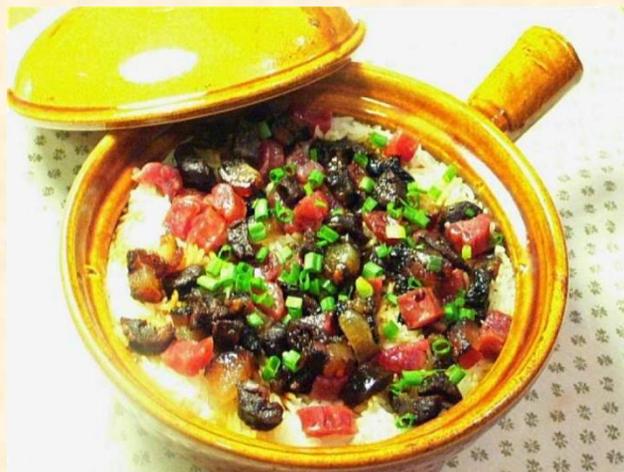
⑨少し蒸らす



出来上がり

彩りを良くしたいときはしょうゆを入れて蒸らす際にネギを加えるといい

# 臘味煲仔飯(中国風腸詰め入り炊き込みご飯)の作り方



中国風腸詰めは中国語で「臘腸(ラッチョーン)」と言い、腸詰めを含む、味付けして乾燥させた加工肉を総称して「臘味(ラツメイ)」と呼ぶ。今回の煲仔飯は、「臘肉(ラツヨツ)」という、豚のバラ肉を干したものと2種類の腸詰めを使う。

ひとつは普通の「臘腸」で、もうひとつは、レバーを混ぜた「潤腸(ヨンチョーン)」という、黒色の腸詰めである。「臘腸」は甘味があり、「潤腸」は濃厚な酒の香りと独特なコクがあるのが特徴。「臘味」の「臘」は、中国語で旧暦の12月を指す「臘月」に由来し、昔はこの時期に加工したことから名付けられた。香港の代表的な秋冬の味覚である。

煲仔飯には、細長くて香りのよいタイ米を使う。ふっくらと炊き上げる日本の土鍋ご飯と比べると、煲仔飯は、火の通りが速いタイ米を一気に加熱して、からっとした感じに仕上げる。炊いている間は弱火だが、とろ火ではなく、弱い中火くらいの火加減。おこげをしっかりと作るのも煲仔飯の特徴で、そのままぱりぱりとはがして食べるのもよし、土鍋に湯を少量入れて、柔らかくしたおこげご飯を食べるのもよし…と、楽しみ方は人それぞれ。

「臘味」からにじみ出た脂とおこげの相性は抜群で、この煲仔飯が愛される理由がよくわかるはずだ。

## 材料(約2人前)

- ・タイ米 2カップ
- ・水 2カップ
- ・臘腸、潤腸、臘肉(1センチ角の粗みじん切り) 各50g
- ・A生抽(サンチャウ/濃口しょうゆ) 大さじ1
- ・老抽(ロウチャウ/色づけ用の濃いしょうゆ) 大さじ1
- ・鶏粉(ガイファン/チキンパウダー) 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・ねぎ油 小さじ1(小鍋に冷たい油と適当な大きさに切った長ねぎを入れて弱火にかけ、時々かき混ぜながら、ねぎが茶色に色づくまで熱したら、ねぎを取り出し、でき上がり。煲仔飯を炊いている間に簡単に作ることができる。)
- ・長ねぎ(小口切り) 少々

## 作り方

- ①米をといでざるにあげておく。
- ②鍋に湯(分量外)を沸かし、全ての臘味を入れて、1分間ゆでたら、ざるにあげておく。
- ③土鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら米を入れ、軽くかきまぜる。
- ④再び沸騰したら臘味を米の上に並べ、ふたをして弱火にし、10分間炊く。
- ⑤ねぎ油以外のAを耐熱の器に入れて電子レンジで温め、よく混ぜたら、熱く熱したねぎ油を注いでタレを作る。
- ⑥強火にして、10秒数えながら、土鍋を前後左右に動かして、全体におこげを作って、火を止める。
- ⑦そのまま5分蒸らしたら、ふたをあけ、長ねぎ、タレを回しかけ、再びふたをして1分待ったら、できあがり。