

# 中国の家庭料理

lǎn lóng

## 懶 龍 (ランロン)

中国語名は、怠ける竜の意味です。ごろんとして少々だらしない姿をとえたネーミング？小麦粉を材料にして蒸しパンです。北京の家庭料理の一つです。生地を葱をのせて、ぐるぐるっと巻いて切るだけです。

### 材料 (4個分)

薄力粉	200グラム
ベーキングパウダー	5グラム (または ドライイースト)
グラニュー糖	大さじ1.5
塩	小さじ1 (2.5g)
人肌ぬるま湯	80~90cc
ごま油	大さじ2
長ねぎ	1本 (みじん切り)



### 生地を作ります

ボールに薄力粉、ベーキングパウダー (またはドライイースト)、グラニュー糖、塩を入れて、人肌のぬる湯を3-4回に分けて加え、そのつど手でよく混ぜます。生地がしっとりとした赤ちゃんの肌のようになめらかになったら、固く絞った布巾をかけ、室温に20分間において発酵させます。

### 成形します

麺台に発酵した生地をのせて、打ち粉をふり、麺棒で長方形に伸ばします。伸ばした生地の表面に塩 (一つまみ) をふり、手のひらで均一に広げます。ごま油を流し、生地全体に伸ばします。長ねぎをのせて、広げます。手前から生地をぐるぐるとむこう側へ巻きます。閉じ目を下にしておきます。包丁で軽く個数分の印をつけて、切り分けて、クッキングシートを敷いた蒸し器に、閉じ目を下にして、間隔を少しあけて並べます。

### 蒸します

鍋にたっぷりの湯を沸かし、蒸し器にのせて、強火で15分間蒸します。

---

## ニラ玉スープ

### 材料: (4人分)

ニラ	1束 (2センチぐらいに切る)
卵	1個
とりがらスープの素	大さじ2
塩	少々
醤油	大さじ1
水	人数分の量
片栗粉	大さじ2~3 (+水大さじ3)

### 作り方:

鍋に水を入れて、とりがらスープの素を入れます。沸いたらニラを入れて、溶いた卵を入れて、よく混ぜます。片栗粉を入れます。醤油と塩で調味します。

huā juǎnr

## 花 卷 (すりごまと黒砂糖入りの花巻)

### 材料 (4個分)

薄力粉	200グラム
ベーキングパウダー	5グラム (または ドライイースト)
グラニュー糖	大さじ1.5
塩	小さじ1 (2.5g)
人肌のぬるま湯	80~90cc
すりごま (白)	大さじ3
黒砂糖	大さじ3
ごま油	大さじ2



### 生地を作る

薄力粉をボールに入れて、ベーキングパウダー (またはドライイースト)、グラニュー糖、塩 (一つまみ) を加えて、混ぜます。人肌のぬるま湯を3~4回に分けて加えて、そのつど混ぜます。生地が一つにまとまり、生地がしっとりとした赤ちゃんの肌のようになめらかになったら、固く絞ったぬれ布巾をかけ、室温に20分間おいて発酵させます。

### 成形する

まず、麺棒で生地を丸く伸ばして、ごま油をまんぺんなくぬります。次に、すりごまと黒砂糖を混ぜ合わせたものを、生地の表面にまんぺんなく撒く、巻きます。個数分×2を切り、割り箸で成形します。

### 蒸す

クッキングシートを敷いた蒸し器に入れて、15分間蒸します。(途中で蓋をあげないようにします。)

---

花巻きのバリエーションとして、

huā juǎnr

## 花 卷 (胡椒、塩入りの花巻)

### 材料 (4個分)

薄力粉	200グラム
ベーキングパウダー	5グラム (または ドライイースト)
グラニュー糖	大さじ1.5
塩	小さじ1 (2.5g)
人肌のぬるま湯	80~90cc
塩、胡椒	少々 (好み)
ごま油	大さじ2

生地作り、成形、蒸し方は上のすりごまと黒砂糖入りの花巻と同じです。