

ピリ辛！食欲そそる辛味調味料「豆板醬」

今月のレシピでご紹介した「麻婆豆腐」。味の決め手はピリッと辛い「豆板醬（トウバンジャン）」です。真っ赤な色も食欲をそそります。

豆板醬の発祥は、中国の四川省で約 300 年ほど前と言われていています。地域や家庭によって多少異なりますが、伝統的な豆板醬の主原料はそら豆や塩、唐辛子。そこに麴を加え、発酵させて作られます。

この中国独自の発酵調味料を日本に広めたのは、中華の鉄人として知られた「四川飯店」のオーナーシェフ・陳建一さんの父、陳建民さんです。日本に四川料理を広めた有名な料理人です。NHK「きょうの料理」で本格的な中国料理を家庭に広めた方でもあります。

とても辛い調味料なのですが、ポイントはしっかり加熱すること。豆板醬は火を通すことで香りが立つので、初めになるべく強めの火で炒めてから具材を加えることで、より風味を感じることができます。日本の味噌と同じように、発酵調味料ならではの深いコクがあり、ほんの少し加えることで味に深みが出ます。

麻婆豆腐とエビチリ以外に使い方が分からず、冷蔵庫の奥に眠っている方も多いのではないのでしょうか？マヨネーズにほんの少し加えて野菜スティックのディップにしたり、ごま油と混ぜて茹で野菜と和えたりと、いろいろな料理で活用できます。汁物に少し混ぜても美味しいですね。赤い色がちょっと茶色っぽくなっていても大丈夫です。むしろ味がなじんでまろやかな辛味に変わります。

暑さが落ち着いて、朝晩が少し冷えてくる季節になりました。豆板醬を使った料理で体を温めて、冬の寒さに備えましょう。

