

の目に切っておく。
次に、中華な

これまで、二回にわたって、フライパンの振り方について詳しく説明してきたので、今回は、チャーハン(焼き飯)をつくることにしよう。

まず、手順を簡単に書くと、具として用意するのは、一人前当たりで、卵一個、豚肉五十ヶ、タマネギ四分の一個、ピーマン二分の一個、ニンジン少々、それにご飯が茶碗に軽く一杯。

このうち豚肉は細切りにし、タマネギ、ピーマン、ニンジンは、五十七角のさい

吉田 清彦

アツカ そうなの 料理の カラクリ

◇21◇

チャーハンをつくる

べもしくはフライパンを火にかけ、熱くなったら油を入れ、油から煙が立ってきたら卵を割り入れて、しゃもじで手早く混ぜていく。

そこへ豚肉、ニンジン、タマネギ、ピーマンの順に具を加えていく。味付けをしたあと、最後にご飯を加えて、ご飯がほぐれたら、できあがり

具を入れ、味つけ

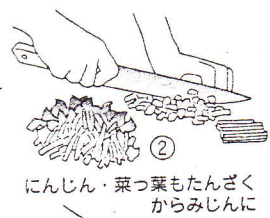
ご飯を加え終わり

である。

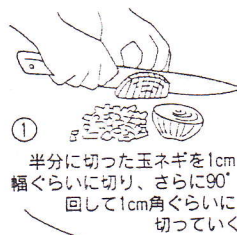
味つけは、基本的には塩、こしょう、化学調味料だけで

十分だが、好みで、しょうゆ、酒、だし汁などを加えてもいい。

塩、こしょうの標準的な分量を書いておくと、一人前について、塩が小さじ二分の一



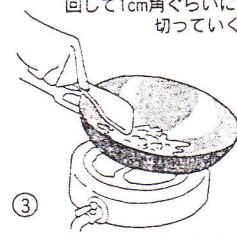
② にんじん・菜っ葉もたんざくからみじんに



① 半分に切った玉ネギを1cm幅ぐらいに切り、さらに90°回して1cm角ぐらいに切っていく



④ 他の具も一緒にいためてからご飯を入れる



③ 温めたなべて卵からいためる

が一人前になるわけで、そのつど加える場合に比べて、味のばらつきがなくなり、また、他の料理にも使えるので、とても便利である。

チャーハンの具として

は、他に、焼き豚、牛肉、鶏肉、ハム、ソーセージ、ベーコン、エビ、イカ、貝類、ネギ、キャベツ、レタス、ホウレンソウ、きのこ類(それに、ピーナツ、レーズンなど、実に多様なバリエーションを楽しむことができる。

少し変わったところでは、高菜やお新香を使って、和風チャーハンをつくることもできます。

(家事としての男の手料理 主宰)