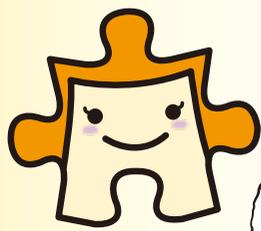


# 菜谱の法則

漢字を知れば食を制す ~食材の切り方・調理法編~



中国来たばかりの人が  
ローカル中華レストランに行く  
と「メニューに写真がなく、どんな料理  
かわからない」とか「英語が通じず、  
スタッフに質問できない」といった  
問題があるよね~

実は中華料理の  
名前は「調理法」「食材の切り方・味  
付け」などの漢字の意味を知っていれば、  
どんな料理か想像しやすくなるん  
ですよ。今日はそのような漢字をいくつ  
教えちゃいます!



## 食枝の切り方

piàn  
片



薄切り

kuài  
塊



ぶつ切り

dīng  
丁



角切り

mò  
末



みじん切り

sī  
丝



細切り

ní  
泥



潰す

## 食枝の調理方法

### 油料理

chǎo  
炒



手早く炒める

番茄炒鸡蛋  
(トマトと卵の炒め物)

bào  
爆



高温に熱した油や  
ソースで一気に炒める

爆炒鱿鱼  
(イカの中華炒め)

jiān  
煎



少量の油で両面を  
カリッと焼く

生煎包  
(小籠包の鉄板焼き)

zhà  
炸



大量の油で揚げる

干炸里脊  
(豚ヒレ肉の唐揚げ)

### 煮込み料理

shāo  
烧



一度加熱した後  
弱火で煮込む

红烧肉  
(中華風角煮)

tàng  
烫



熱湯で湯通し

麻辣烫  
(麻辣鍋)

lǔ  
卤



香辛料入りの  
タレで煮込む

卤肉饭  
(ルーローファン)

bāo  
煲



土鍋を使って弱火で  
長時間煮込む

萝卜牛腩煲  
(大根と牛のバラ肉、ホルモン煮込み)

### 蒸し料理

zhēng  
蒸



下処理した食材をセイロや  
蒸し器に入れて蒸す

清蒸鲈鱼  
(スズキの姿蒸し)

jú  
焗



塩などで包み、  
蒸し焼きにする

盐焗鸡  
(鶏の塩蒸し)

áo  
熬



食材が柔らかくなるまで  
弱火で長時間煮込む

熬粥  
(お粥)

shuàn  
涮



しゃぶしゃぶ

涮羊肉  
(羊肉のしゃぶしゃぶ)

### その他

kǎo  
烤



直火、オーブン  
グリルで焼く

北京烤鸭  
(北京ダック)

zuì  
醉



長時間、酒に漬ける

醉鸡  
(ツイチャー・酔っ払い鶏)

bàn  
拌



食材と調味料を  
和える

什锦拌菜  
(中華風サラダ)

liū  
溜



油で揚げた食材に  
餡をかける

炸溜桂鱼  
(揚げ桂魚の餡かけ)

huì  
烩



調理した食材に  
とろみをつける

烩三鲜  
(八宝菜)

yān  
腌



食材を塩、味噌、  
醤油などに漬ける

酸腌菜  
(中華風漬物)

これでもう  
どのような料理か  
簡単に想像できるぞ!

