

## 中華風サラダのレタス巻き

だいぶ昔に人に連れられて入った中国レストランで出てきた食べ物です。美味しいものって覚えているんです。そのうちに食べられるだろうなんて思ってたんですが、自分で中国の飯店なんぞは行くこともないし、第一、近くにないんだもの、わざわざそのために行くなんて億劫だしってんで、はや30年近く時がたってしまいました。おそらくこんな調子でまた〇年なんて、時の過ぎゆくままになりそうな気がしたので作ってみました。

はるか彼方の記憶の底のこの料理は、塩味で若干のトロミをつけてあり、写真のように細かくはなく、全体が写真のエビ程度の大きさだったはずでした。しかし先を急ぐあまりに、「ぶんぶんチョッパー」でやっつけようなんて考えたものでご覧のとおり細かいものになってしまいました。それと塩味にと考えたのですが、出汁のところ、出来合いの鶏がらスープの素顆粒を使うのがためられ、オイスターソースを使用したので、ご覧のとおり茶色系創作料理になりました。でも美味しかったのでそのまま紹介しますね。

使うものは、①鶏ひき肉 ②木くらげ ③たけのこ ④ピーマン ⑤きのこ(何でも) ⑥アーモンド・ナッツ類 ⑦むきエビ などなど。①～⑤をフライパンに、日本酒を入れて炒め煮 → オイスターソースを入れ調味 → エビを投入して軽く炒める感じ これでokです。アーモンド・ナッツ類も半分くらいの大きさでもいいんですが、少し小さすぎました。勝手に命名しましたので、正式名称は知りません。レタス包みですが、葉を半分に割ってしまったので、包み切れずにこぼれてしまいました。でも満足しました。

たくさん作ったので、翌日にはパンに挟んでサンドイッチにもしました。ナッツ類は小さくした分、ほかの材料にもなじんで、これはこれでいいねって感じです。ケガの功名かな？こんなことをしながら、お腹を引っ込めるダイエット計画は依然として続行中です。成果はほんの少しながらできていますよ。

